



# Galettes de poulet à la mexicaine

## avec salade de tomates, de maïs grillé et d'épinards

Repas futé 25 minutes

Protéine personnalisable **+ Ajouter** **Changer** ou **x2 Doubler**

Si vous avez choisi de modifier votre protéine, il vous suffit de suivre les icônes et les instructions spécifiques au verso de la fiche dans la colonne de droite, et le tour est joué. Vous pouvez également consulter votre recette personnalisée en ligne, à la page [hellofresh.ca](https://hellofresh.ca)

<b>Changer</b> 	<b>Changer</b> 
Boeuf haché 250 g   500 g	Beyond Meat® 2   4



 Poulet haché 250 g   500 g	 Chapelure panko 3 c. à soupe   6 c. à soupe
 Bébé épinards 113 g   227 g	 Tomate 1   2
 Maïs en grains 57 g   113 g	 Feta, émietté ¼ tasse   ½ tasse
 Graines de citrouille 28 g   56 g	 Vinaigrette ranch 2 c. à soupe   4 c. à soupe
 Vinaigre de vin blanc 1 c. à soupe   2 c. à soupe	 Assaisonnement mexicain 1 c. à soupe   2 c. à soupe
 Sel d'ail ½ c. à thé   1 c. à thé	

**Allergènes Hé, les cuisiniers!** Vous trouverez les informations nutritionnelles sur le site Web ou dans l'appli.

Les ingrédients sont emballés dans des installations où l'on manipule aussi des œufs, du poisson, des crustacés, des fruits de mer, du lait, de la moutarde, des arachides, du sésame, du soya, des sulfites, des noix et du blé.

1



## Griller le maïs

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à thé** (2 c. à thé) d'**huile**, puis la **moitié** du **maïs** (toute la qté pour 4 pers.).
- Poivrer et assaisonner de **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel d'ail**.
- Cuire à couvert de 5 à 6 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **maïs** soit doré foncé.
- Retirer du feu, puis laisser refroidir dans une assiette.
- Essuyer la poêle avec précaution.

2



## Préparer les galettes

- 🔄 [Changer](#) | [Bœuf haché](#)
- 🔄 [Changer](#) | [Beyond Meat®](#)

- À un bol moyen, ajouter le **poulet**, l'**assaisonnement mexicain** et la **moitié** de la **chapelure** (toute la qté pour 4 pers.). **Poivrer** et assaisonner de **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel d'ail**, puis mélanger.
- Diviser le **mélange** en **8 portions** (16 portions pour 4 pers.) **égales**.
- Rouler en boulettes, puis aplatir en **galettes** d'une épaisseur de 1,25 cm (½ po). (**REMARQUE** : Si le mélange est collant, se mouiller légèrement les mains pour former les galettes plus facilement.)

3



## Cuire les galettes

- Chauffer la même poêle (celle de l'étape 1) à feu moyen.
- Ajouter **2 c. à thé** (4 c. à thé) d'**huile**, puis les **galettes**.
- Poêler de 3 à 4 min par côté, jusqu'à ce que les **galettes** soient dorées sur tous les côtés et entièrement cuites\*\*.
- Retirer du feu.
- Transférer les **galettes** dans une assiette.
- Rincer et essuyer la poêle avec précaution.

4



## Griller les graines de citrouille

- Chauffer la même poêle à feu moyen.
- Ajouter les **graines de citrouille** à la poêle sèche. Griller de 4 à 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **graines de citrouille** soient dorées. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)
- Transférer les **graines de citrouille grillées** dans une assiette.

5



## Assembler la salade

- À un grand bol, ajouter le **vinaigre**, **½ c. à thé** (1 c. à thé) de **sucre** et **1 c. à thé** (2 c. à thé) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.
- Couper la **tomate** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Au bol, ajouter les **épinards**, les **tomates** et le **maïs**. Bien mélanger.

6



## Terminer et servir

- Répartir la **salade** dans les assiettes. Garnir de **galettes**.
- Arroser d'un **filet de vinaigrette ranch**.
- Parsemer de **graines de citrouille** et de **feta**.

## 2 | Préparer les galettes

- 🔄 [Changer](#) | [Bœuf haché](#)

Si vous avez choisi le **bœuf**, le préparer et le cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire le **poulet\*\***.

## 2 | Préparer les galettes de Beyond Meat®

- 🔄 [Changer](#) | [Beyond Meat®](#)

Si vous avez choisi le **Beyond Meat®**, le préparer et le cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire le **poulet\*\***.

\* L'emballage sous vide garantit une fraîcheur maximale des aliments, mais peut légèrement faire changer leur couleur et leur donner une odeur plus prononcée. Chaque aliment retrouvera son état d'origine 3 min après l'ouverture de l'emballage.

\*\* Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F).