



# Galettes de porc et de feta style « gyros » avec sauce au yogourt et échalotes marinées

20 minutes

Protéine personnalisable



Ajouter



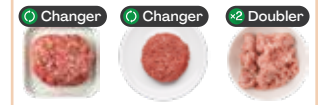
Changer

ou



×2 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://www.hellofresh.ca)



Boeuf haché 250 g | 500 g    Beyond Meat® 2 | 4    Porc haché 500 g | 1000 g



Porc haché  
250 g | 500 g



Pain plat  
2 | 4



Tomate  
1 | 2



Échalote  
1 | 2



Mélange d'épices shawarma  
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Mélange d'épices méditerranéen  
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Sauce au yogourt  
3 c. à soupe | 6 c. à soupe



Cornichon à l'aneth, en tranches  
90 ml | 180 ml



Mélange printanier  
56 g | 113 g



Vinaigre de vin rouge  
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Feta, émiettée  
¼ tasse | ½ tasse



Chapelure italienne  
2 c. à soupe | 4 c. à soupe

**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



## Commencer la préparation et mariner les échalotes

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Peler, puis trancher finement l'échalote.
- Dans un bol moyen allant au micro-ondes, ajouter le vinaigre, 1 c. à soupe (2 c. à soupe) d'eau, ½ c. à thé (1 c. à thé) de sucre et une pincée de sel. (REMARQUE : C'est votre marinade.)
- Réchauffer au micro-ondes 15 s à la fois, en remuant chaque fois, jusqu'à ce que le sucre se dissolve.
- Ajouter les échalotes, puis bien mélanger. Réserver.

4



## Chauffer les pains plats

- Empiler et envelopper les pains plats dans du papier d'aluminium pour former 1 paquet (2 paquets).
- Placer au centre du four de 4 à 5 min, jusqu'à ce que les pains soient bien chauds.

2



## Former les galettes

Changez | Bœuf haché

Changez | Beyond Meat®

×2 Doubler | Porc haché

- Dans un autre bol moyen, ajouter la chapelure, le mélange d'épices méditerranéen, le mélange d'épices shawarma et le porc. Poivrer, puis mélanger.
- Former à partir du mélange 2 galettes (4 galettes) d'un diamètre de 12 cm (5 po).

5



## Terminer la préparation

- Entre-temps, couper la tomate en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po). Saler et poivrer.
- Égoutter les cornichons, puis les couper en bâtonnets de 0,5 cm (¼ po).
- Dans un grand bol, ajouter 1 c. à soupe (2 c. à soupe) de la marinade des échalotes et 1 c. à soupe (2 c. à soupe) d'huile. (CONSEIL : Rien de tel que l'huile d'olive dans cette recette!)
- Saler et poivrer, puis bien mélanger en fouettant.
- Dans le bol contenant la vinaigrette, ajouter le mélange printanier. Bien mélanger au moment de servir.

3



## Cuire les galettes

Changez | Beyond Meat®

- Disposer les galettes sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin.
- Rôtir au centre du four de 10 à 12 min, jusqu'à ce que les galettes soient dorées et entièrement cuites\*\*.
- Transférer les galettes sur une planche à découper. Couvrir pour garder chaud.

6



## Terminer et servir

- Égoutter les échalotes et jeter le reste de la marinade.
- Couper les galettes de porc en lanières de 1,25 cm (½ po).
- Répartir les pains plats dans les assiettes.
- Étendre la sauce au yogourt sur les pains plats. Garnir de lanières de galettes, de tranches de tomate, d'échalotes marinées, de cornichons et d'un peu de mélange printanier assaisonné.
- Parsemer de feta.
- Servir le reste du mélange printanier en accompagnement.

## 2 | Former les galettes

Changez | 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 porc\*\*.

## 2 | Former les galettes Beyond Meat®

Changez | Beyond Meat®

Si vous avez choisi le Beyond Meat®, ignorer les instructions pour former les galettes. Conserver la chapelure pour une prochaine création.

## 2 | Former les galettes

×2 Doubler | Porc haché

Si vous avez doublé le porc, ajouter ¼ c. à thé additionnelle (½ c. à thé) de sel au mélange de porc. Former 4 galettes (8 galettes) d'un diamètre de 12,5 cm (5 po). Cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire la portion régulière de galettes.

## 3 | Cuire les galettes Beyond Meat®

Changez | Beyond Meat®

Disposer les galettes de Beyond Meat® sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Saupoudrer les deux côtés du mélange d'épices méditerranéen et du mélange d'épices shawarma. Cuire et servir de la même façon que la recette vous indique de cuire et de servir le porc\*\*.