



# Repas futé : Galettes de porc au cheddar blanc avec courge rôtie et pois sucrés

Repas futé 25 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)

⌚ Changer



Dinde hachée  
250 g | 500 g

⌚ Changer



Beyond Meat®  
2 | 4



Porc haché  
250 g | 500 g



Cheddar blanc, râpé  
½ tasse | 1 tasse



Échalotes frites  
28 g | 56 g



Pois sucrés  
113 g | 227 g



Courge musquée, en cubes  
340 g | 680 g



Sel d'ail  
1 c. à thé | 2 c. à thé



Oignon rouge  
1 | 2



**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



### Préparer

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Parer les **pois sucrés**.
- Peler et couper l'**oignon** en morceaux de 1,25 cm (½ po), puis en hacher finement **2 c. à soupe** (4 c. à soupe).
- Dans un petit bol, ajouter les **pois sucrés**, **1 c. à thé** (2 c. à thé) d'**huile**, **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel d'ail** et **poivrer**, puis bien mélanger. Réserver.

2



### Rôtir les légumes

- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser la **courge** et les **oignons en morceaux** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. Assaisonner de **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel d'ail** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Cuire au **centre** du four de 10 à 12 min, jusqu'à ce que les **légumes** commencent à ramollir.
- Remuer la **courge**, puis ajouter les **pois sucrés** sur la plaque à cuisson. Remettre au four, puis poursuivre la cuisson de 10 à 12 min, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres.

3



### Préparer les galettes

- [Changer](#) | [Dinde hachée](#)
- [Changer](#) | [Beyond Meat®](#)
- Entre-temps, ajouter dans un grand bol le **porc**, l'**oignon haché finement** et la **moitié** des **échalotes frites**. Assaisonner de **½ c. à thé** (1 c. à thé) de **sel d'ail** et de **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **poivre**, puis mélanger.
- Former à partir du **mélange de porc** **6 galettes** (12 galettes) d'un **diamètre de 1,25 cm** (½ po).

4



### Cuire les galettes

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter les **galettes** à la poêle sèche. Cuire de 3 à 4 min d'un côté, jusqu'à ce qu'elles soient dorées.
- Retourner les **galettes**, puis les parsemer de **fromage**. Continuer de poêler à couvert de 3 à 4 min, jusqu'à ce que le **fromage** fonde et que les **galettes** soient entièrement cuites\*\*.

5



### Terminer et servir

- Parsemer les **galettes fromagées** du **reste** des **échalotes frites**. (**CONSEIL** : Presser légèrement pour que les échalotes frites adhèrent bien.)
- Répartir les **légumes** et les **galettes** dans les assiettes.

Unités de mesure à **1 c. à soupe** | (2 c. à soupe) | d'**huile**  
chaque étape 2 personnes 4 personnes Ingrédient

Si vous avez commandé 6 portions, triplez les quantités de la recette pour 2 portions. Il se peut que vous ayez besoin de cuire en plusieurs étapes ou d'utiliser des plats de cuisson plus grands. À noter : De plus grandes quantités peuvent correspondre à des temps de cuisson plus longs, il faut donc suivre les indications visuelles et de température.

### 3 | Préparer les galettes

[Changer](#) | [Dinde hachée](#)

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

### 3 | Préparer les galettes

[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 **porc**\*\*.