



# Croquettes de porc aux échalotes frites

## avec purée de pommes de terre, sauce et pois sucrés sautés

35 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



Boeuf haché

250 g | 500 g

○ Changer



Beyond Meat®

2 | 4



Porc haché  
250 g | 500 g



Moutarde de Dijon  
½ c. à soupe |  
1 c. à soupe



Chapelure panko  
⅓ tasse | ⅓ tasse



Échalotes frites  
112 g | 224 g



Concentré de  
bouillon de poulet  
1 | 2



Mélange pour  
sauce  
2 c. à soupe |  
4 c. à soupe



Pois sucrés  
113 g | 227 g



Sel d'ail  
1 c. à thé |  
2 c. à thé



Pomme de terre à  
chair jaune  
350 g | 700 g

**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



### Cuire les pommes de terre

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Éplucher, puis couper les **potatoes** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Dans une grande casserole, recouvrir les **potatoes** d'assez d'eau (dépasser d'environ 2,5 cm [1 po]), puis ajouter **2 c. à thé** de **sel** (les mêmes qtés pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu moyen-élevé. Laisser mijoter à découvert de 10 à 12 min, jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans les **potatoes**. Égoutter et remettre dans la même casserole, hors du feu.
- Ajouter **2 c. à soupe** (3 c. à soupe) de **beurre** et **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **lait**, puis écraser les **potatoes** jusqu'à l'obtention d'une texture crémeuse. **Saler et poivrer**, au goût.

2



### Préparer

- Entre-temps, parer les **pois sucrés**.
- Dans un grand bol, mélanger la **moitié** de la **chapelure** (toute la qté pour 4 pers.) et **3 c. à soupe** (6 c. à soupe) de **lait**. Réserver.
- Écraser délicatement les **échalotes** dans leur emballage avec les mains ou à l'aide d'une poêle à fond épais pour les réduire en miettes.
- Transférer les **échalotes frites émiettées** dans une assiette creuse.

3



### Former et rôtir les croquettes

Changez | **Bœuf haché**

Changez | **Beyond Meat®**

- Dans le bol contenant le **mélange chapelure-lait**, ajouter le **porc**, la **moutarde**, la **moitié** du **sel d'ail** et **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) du **mélange pour sauce**. **Poivrer**, puis mélanger.
- Former à partir du **mélange 4 galettes** (8 galettes) **ovales de taille égale et de 2,5 cm** (1 po) **d'épaisseur**.
- Presser **une galette** à la fois dans les **échalotes frites émiettées** pour recouvrir de tous les côtés.
- Disposer sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin.
- Rôtir au **centre** du four de 12 à 14 min, jusqu'à ce que les **croquettes** soient entièrement cuites\*\*.

4



### Sauter les pois sucrés

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter les **pois sucrés**, **¼ tasse** (½ tasse) d'**eau** et **1 c. à soupe** (1 ½ c. à soupe) de **beurre**.
- **Poivrer** et assaisonner du **reste** du **sel d'ail**.
- Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que l'**eau** s'évapore et que les **pois sucrés** soient tendres.
- Transférer dans une assiette, puis couvrir pour garder chaud.

5



### Préparer la sauce

- Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis tourner la poêle jusqu'à ce qu'il fonde.
- Saupoudrer du **reste** du **mélange pour sauce**. Cuire pendant 30 s, en fouettant souvent, jusqu'à ce que le tout soit combiné.
- Incorporer graduellement en fouettant **¼ tasse** (1 ¼ tasse) d'**eau** et le **concentré de bouillon**. Porter à légère ébullition.
- Laisser mijoter de 1 à 2 min, en fouettant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.
- **Saler et poivrer**.

6



### Terminer et servir

- Répartir les **croquettes**, la **purée** et les **pois sucrés** dans les assiettes.
- Napper de **sauce** les **croquettes** et la **purée**.

Unités de mesure à chaque étape | **1 c. à soupe** | (2 c. à soupe) | d'huile | 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 | Former et rôtir les croquettes

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**\*\*.

### 3 | Former et rôtir les croquettes Beyond Meat®

Changez | **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**\*\*.

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