



Repas futé : Galettes de porc aux canneberges et à la sauge

avec légumes rôtis et sauce dorée

Repas futé

30 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



Bœuf haché

250 g | 500 g



Porc haché
250 g | 500 g



Pomme de terre à
chair jaune
200 g | 400 g



Carotte
1 | 2



Courgette
1 | 2



Sauge
7 g | 14 g



Tartinade de
canneberges
2 c. à soupe |
4 c. à soupe



Concentré de
bouillon de poulet
1 | 2



Sauce soya
½ c. à soupe |
1 c. à soupe



Sel d'ail
1 c. à thé | 2 c. à thé



Échalotes frites
28 g | 56 g



Farine tout usage
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Moutarde à
l'ancienne
1 c. à soupe |
2 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



Préparer et rôtir les légumes

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

- Recouvrir une plaque à cuisson de papier parchemin.
- Couper les **pommes de terre** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Éplucher, puis couper la **carotte** en deux sur la longueur. Couper en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po).
- Sur la plaque à cuisson préparée, arroser les **pommes de terre** et les **carottes** de ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**. Assaisonner de la **moitié** du **sel d'ail** et **poivrer**. Remuer pour enrober.
- Rôtir dans le **bas** du four de 10 à 12 min, jusqu'à ce que les **légumes** soient dorés.

2



Terminer la préparation

🔄 Changer | **Bœuf haché**

- Entre-temps, couper la **courgette** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po). **Saler** et **poivrer**.
- Détacher les **feuilles de sauge** des **branches**, puis les hacher finement.
- Dans un grand bol, ajouter le **porc**, la **moitié** de la **sauge**, la **moitié** des **échalotes frites**, la **moitié** de la **moutarde** et le **reste** du **sel d'ail**. **Poivrer**, puis mélanger. (**REMARQUE** : les amateurs de sauge l'utiliseront en entier!)

3



Former et poêler les galettes

- À partir du **mélange**, former **4 galettes** (8 galettes) **d'un diamètre de 5 cm (2 po)**. (**REMARQUE** : Il est normal que le mélange semble humide.)
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Recouvrir une autre plaque à cuisson de papier parchemin.
- Ajouter à la poêle chaude ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **galettes**. Poêler de 1 à 3 min par côté, en retournant à la mi-cuisson, jusqu'à ce que les **galettes** soient dorées. (**REMARQUE** : Les galettes finiront de cuire à l'étape 4.)

4



Terminer les galettes et rôtir les courgettes

- Pendant que les **galettes** sont saisies, ajouter les **courgettes** aux **légumes** dans le four. Bien mélanger. Rôtir de 8 à 10 min, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres et dorés.
- Lorsque les **galettes** seront saisies, les transférer sur la plaque à cuisson préparée. Réserver le **gras** dans la poêle.
- Étendre la **tartinade de canneberges** sur les **galettes**.
- Rôtir dans le **haut** du four de 7 à 9 min, jusqu'à ce qu'elles soient entièrement cuites**.

5



Préparer la sauce dorée

- Lorsque les **galettes** et les **légumes** seront presque cuits, chauffer la même poêle à feu moyen-doux.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**. Tournoyer la poêle pendant 30 s, jusqu'à ce que le **beurre** fonde.
- Saupoudrer de **farine**. Bien mélanger.
- Ajouter la **sauce soya**, le **concentré de bouillon** et le **reste** de la **moutarde**. Bien mélanger.
- Ajouter graduellement ¾ **tasse** (1 ½ tasse) d'**eau**. Cuire de 2 à 4 min, en fouettant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** soit homogène et épaississe légèrement. **Saler** et **poivrer**.

6



Terminer et servir

- Répartir les **légumes** dans les assiettes.
- Garnir de **galettes**.
- Incorporer le **jus restant** sur la plaque à cuisson dans la **sauce**. Napper les **galettes** de **sauce**.
- Parsemer du **reste** des **échalotes frites**.

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.

2 | Terminer la préparation

🔄 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 **porc****.

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