



Repas futé : Galettes de porc aux pommes

avec salade fraîche et vinaigrette moutarde-ranch

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	 Changer
	
Dinde hachée	Beyond Meat®
250 g 500 g	2 4



	
Porc haché	Chapelure panko
250 g 500 g	3 c. à soupe ½ tasse
	
Pomme Gala	Mélange printanier
1 2	113 g 227 g
	
Petites tomates	Mini concombre
113 g 227 g	1 2
	
Échalote	Cheddar blanc, râpé
1 2	¼ tasse ½ tasse
	
Vinaigrette ranch	Vinaigre de vin blanc
2 c. à soupe 4 c. à soupe	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.

Quantités d'ingrédients 56 g | 113 g
2 personnes 4 personnes

1



Mariner les échalotes

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

- Peler, puis couper l'**échalote** en tranches de 0,3 cm (1/8 po).
- Dans une petite casserole, ajouter les **échalotes**, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **vinaigre**, **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**eau** et **2 c. à thé** (4 c. à thé) de **sucre**. **Saler**. Porter à légère ébullition à feu moyen-élevé.
- Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **sucre** se dissolve.
- Retirer du feu. Transférer les **échalotes**, avec leur **marinade**, dans un bol moyen. Réserver au frigo pour refroidir. (**CONSEIL** : Si désiré, conserver au frigo le reste des échalotes marinées jusqu'à un maximum de 3 jours.)

4



Cuire les galettes

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter **2 c. à thé** (4 c. à thé) d'**huile**, puis les **galettes**. Poêler de 3 à 4 min, jusqu'à ce que les **galettes** soient dorées sur tous les côtés et entièrement cuites**.
- Retirer du feu.
- Transférer les **galettes** dans une assiette.

2



Préparer

- Entre-temps, couper les **tomates** en deux.
- Trancher finement le **concombre**.
- Éviter la **pomme**. Râper grossièrement la **moitié** de la **pomme**. Couper le reste en morceaux de 1,25 cm (1/2 po).

5



Préparer la vinaigrette

- Entre-temps, mélanger dans un petit bol la **vinaigrette ranch** et le **reste** de la **moutarde**. **Poivrer**.

3



Former les galettes

[Changez](#) | [Dinde hachée](#)

[Changez](#) | [Beyond Meat®](#)

- Dans un autre bol moyen, ajouter le **porc**, la **pomme râpée**, la **moitié** de la **chapelure** (toute la qté pour 4 portions) et la **moitié** de la **moutarde**. **Poivrer** et assaisonner de **1/8 c. à thé** (1/4 c. à thé) de **sel**, puis mélanger.
- Former à partir du **mélange** **6 boules** (12 boules) **égales**, puis les aplatir en **galettes d'une épaisseur de 1,25 cm (1/2 po)**. (**REMARQUE** : Si le mélange est collant, se mouiller légèrement les mains pour former les galettes plus facilement.)

6



Terminer et servir

- Égoutter les **échalotes marinées** au-dessus d'un grand bol, en réservant **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **marinade**. Jeter le reste de la marinade.
- Dans le même bol, ajouter **1 c. à thé** (2 c. à thé) d'**huile**, puis bien mélanger en fouettant.
- Ajouter les **pommes en dés**, les **tomates**, les **concombres**, le **mélange printanier** et les **échalotes marinées**, puis remuer pour enrober.
- Répartir la **salade** dans les assiettes. Garnir de **galettes**. Arroser d'un **filet de vinaigrette moutarde-ranch**.
- Parsemer de la **moitié** du **fromage** (toute la qté pour 4 portions).

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 les galettes

[Changez](#) | [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 | Former les galettes

[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****.