



Repas futé : Galettes de poulet à la mexicaine

avec salade de tomates, de maïs grillé et d'épinards

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



| | |
|-----------------------------|-----------------------------|
| | |
| Poulet haché | Chapelure panko |
| 250 g 500 g | 1/2 tasse 1/2 tasse |
| | |
| Jeunes épinards | Tomate |
| 113 g 227 g | 1 2 |
| | |
| Maïs en grains | Feta, émietté |
| 56,5 g 113 g | 1/4 tasse 1/2 tasse |
| | |
| Graines de citrouille | Vinaigrette ranch |
| 28 g 56 g | 2 c. à soupe 4 c. à soupe |
| | |
| Vinaigre de vin blanc | Assaisonnement mexicain |
| 1 c. à soupe 2 c. à soupe | 1 c. à soupe 2 c. à soupe |
| | |
| Sel d'ail | |
| 1/2 c. à thé 1 c. à thé | |

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



Griller le maïs

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

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à thé** (2 c. à thé) d'**huile**, puis la **moitié** du **maïs** (toute la qté pour 4 portions).
- **Poivrer** et assaisonner de **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel d'ail**.
- Cuire à couvert de 5 à 6 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **maïs** soit doré foncé.
- Retirer du feu, puis laisser refroidir le **maïs** dans une assiette.
- Essuyer la poêle avec précaution.

2



Préparer les galettes

- 🔄 **Changer** | **Bœuf hache**
- 🔄 **Changer** | **Beyond Meat®**

- Dans un bol moyen, ajouter le **poulet**, l'**assaisonnement mexicain** et la moitié de la **chapelure** (toute la qté pour 4 portions). **Poivrer** et assaisonner de **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel d'ail**, puis mélanger.
- Diviser le **mélange** en **8 portions** (16 portions) **égales**.
- Rouler en **boulettes**, puis aplatir en **galettes d'une épaisseur de 1,25 cm** (½ po). (**REMARQUE** : Si le mélange est collant, se mouiller légèrement les mains pour former les galettes plus facilement.)

3



Cuire les galettes

- Chauffer la même poêle (celle de l'étape 1) à feu moyen.
- Ajouter **2 c. à thé** (4 c. à thé) d'**huile**, puis les **galettes**.
- Poêler de 3 à 4 min par côté, jusqu'à ce que les **galettes** soient dorées et entièrement cuites**.
- Retirer du feu. Transférer les **galettes** dans une assiette.
- Rincer et essuyer la poêle avec précaution.

4



Griller les graines de citrouille

- Chauffer la même poêle à feu moyen.
- Ajouter les **graines de citrouille** à la poêle sèche. Griller de 4 à 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **graines de citrouille** soient dorées. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler.)
- Transférer les **graines de citrouille grillées** dans une assiette.

5



Assembler la salade

- Dans un grand bol, ajouter le **vinaigre**, **½ c. à thé** (1 c. à thé) de **sucre** et **1 c. à thé** (2 c. à thé) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.
- Couper la **tomate** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Dans le bol, ajouter les **épinards**, les **tomates** et le **maïs**. Bien mélanger.

6



Terminer et servir

- Répartir la **salade** dans les bols. Garnir de **galettes**.
- Arroser d'un **filet de vinaigrette ranch**.
- Parsemer de **graines de citrouille** et de **feta**.

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 | Préparer les galettes

- 🔄 **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 **poulet****.

2 | Préparer les galettes de Beyond Meat®

- 🔄 **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 **poulet****.

* L'emballage sous vide garantit une fraîcheur maximale des aliments, mais peut légèrement faire changer leur couleur et leur donner une odeur plus prononcée. Chaque aliment retrouvera son état d'origine 3 min après l'ouverture de l'emballage.

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