



Porc Salisbury et purée de pommes de terre avec sauce à l'échalote et salade aux pommes

Familiale

30 à 40 minutes

Protéine personnalisable





+ Ajouter

Changer












ou

x2 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

  Beaufilé 250 g 500 g	  Beyond Meat® 2 4
---	---



 Porc haché 250 g 500 g	 Chapelure italienne 2 c. à soupe 4 c. à soupe
 Pomme de terre Russet 2 4	 Mélange d'épices pour sauce 2 c. à soupe 4 c. à soupe
 Mélange printanier 56 g 113 g	 Pomme Gala 1 2
 Moutarde de Dijon 1 c. à soupe 2 c. à soupe	 Échalote 1 2
 Vinaigre de vin blanc 1 c. à soupe 2 c. à soupe	 Sauce Worcestershire 1 c. à soupe 2 c. à soupe
 Concentré de bouillon de miso 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



Cuire les pommes de terre

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

- Éplucher, puis couper les **potatoes** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Dans une grande casserole, recouvrir les **potatoes** de terre 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. Laisser mijoter à découvert de 10 à 12 min, jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans les **potatoes** de terre.
- Égoutter et remettre dans la même casserole, hors du feu.
- Ajouter **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **beurre** et **3 c. à soupe** (6 c. à soupe) de **lait**, puis écraser les **potatoes** de terre jusqu'à l'obtention d'une texture crémeuse. **Salier et poivrer**, au goût.

4



Commencer la sauce à l'échalote

- Chauffer la même poêle (celle de l'étape 2) à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis tourner la poêle jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter les **échalotes**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **échalotes** ramollissent.
- Saupoudrer du **mélange pour sauce**, puis remuer pendant 30 s pour enrober.
- Incorporer graduellement en fouettant **¾ tasse** (1 ½ tasse) d'eau, le **concentré de bouillon de miso** et le **reste** de la **sauce Worcestershire**, jusqu'à ce que le tout soit combiné. Porter à légère ébullition.

2



Commencer les galettes

Changez | **Bœuf haché**

Changez | **Beyond Meat®**

- Entre-temps, ajouter dans un bol moyen le **porc**, la **chapelure**, la **moitié** de la **moutarde**, la **moitié** de la **sauce Worcestershire** et **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel**. **Salier et poivrer**, puis mélanger.
- Former à partir du **mélange de porc 2 galettes** (4 galettes) **de taille égale et de 2,5 cm** (1 po) d'épaisseur.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **galettes**.
- Cuire de 3 à 4 min par côté, jusqu'à ce que les **galettes** soient dorées. (**REMARQUE** : Les galettes continueront de cuire à une autre étape.)
- Transférer dans une assiette.

5



Terminer la sauce et les galettes

- Pendant que la **sauce** mijote, remettre les **galettes** dans la poêle, puis réduire à feu moyen.
- Cuire à couvert de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion et en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **galettes** soient entièrement cuites**. (**CONSEIL** : Ajouter de l'eau, 1 c. à soupe à la fois, si la sauce réduit trop!)
- **Salier et poivrer**, au goût.

3



Mélanger la vinaigrette et préparer

- Entre-temps, ajouter dans un grand bol le **vinaigre**, le **reste** de la **moutarde**, **½ c. à thé** (1 c. à thé) de **sucre** et **1 ½ c. à soupe** (3 c. à soupe) d'**huile**. **Salier et poivrer**, au goût, puis bien mélanger en fouettant.
- Évider, puis couper la **pomme** en tranches de 0,5 cm (¼ po).
- Dans le bol contenant la **vinaigrette**, ajouter les **potatoes**, puis remuer pour enrober.
- Peler, puis couper l'**échalote** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).

6



Terminer et servir

- Dans le bol contenant les **potatoes** et la **vinaigrette**, ajouter le **mélange printanier**, puis bien mélanger.
- Répartir la **purée de pommes de terre** et les **galettes** dans les assiettes, puis napper de **sauce à l'échalote**.
- Servir la **salade aux pommes** en accompagnement.

2 | Commencer les galettes

Changez | **Bœuf haché**

Si vous avez choisi le **bœuf**, le faire cuire en suivant les mêmes instructions que celles pour le **porc****.

2 | Commencer les galettes

Changez | **Beyond Meat®**

Si vous avez choisi le **Beyond Meat®**, ne pas tenir compte des instructions pour former les galettes. Faire cuire et servir les **galettes de Beyond Meat®** en suivant les mêmes instructions que celles pour le **porc****.

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



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.