

Bols de mini galettes de porc à la Sud-Ouest

avec salade de haricots noirs et de maïs grillé

Faible en calories

Faible en glucides

30 minutes



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



Porc haché



Mélange d'épices sud-ouest



Coriandre



Lime



Petites tomates



Maïs en grains



Haricots noirs



Poivron



Mini concombre



Feta, émietté



Gousses d'ail



Crème sure

BONJOUR FETA

Un fromage salé et saumuré qui s'émiette facilement!

D'abord

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

Unités de mesure à chaque étape

1 c. à soupe	(2 c. à soupe)	d'huile
2 personnes	4 personnes	Ingrédient

Guide pour la quantité d'ail à l'étape 4 :

- Doux : ½ c. à thé (¼ c. à thé)
- Moyen : ¼ c. à thé (½ c. à thé)
- Relevé : ½ c. à thé (1 c. à thé)

Matériel requis

Bol moyen, cuillères à mesurer, tamis, zesteur, grand bol, petit bol, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Porc haché	250 g	500 g
Mélange d'épices sud-ouest	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Coriandre	7 g	14 g
Lime	1	2
Petites tomates	113 g	227 g
Maïs en grains	113 g	227 g
Haricots noirs	185 ml	370 ml
Poivron	160 g	320 g
Mini concombre	66 g	132 g
Feta, émietté	¼ tasse	½ tasse
Gousses d'ail	2	4
Crème sure	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

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

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 soja, des sulfites, des noix et du blé.



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

Nous rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002
HelloFresh.ca

@HelloFreshCA

1



Griller le maïs

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Sécher le **maïs** avec un essuie-tout.
- Ajouter le **maïs** à la poêle chaude. Cuire de 4 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **maïs** soit brun foncé par endroits.
- Transférer dans une assiette.

4



Cuire les galettes et préparer la crème à la lime

- Lorsque le **maïs** sera cuit, chauffer la même poêle (celle de l'étape 1) à feu moyen-élevé.
- Ajouter **2 c. à thé** (4 c. à thé) d'**huile**, puis les **galettes**. Poêler de 3 à 4 min par côté, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **galettes** soient dorées et entièrement cuites**.
- Entre-temps, ajouter dans un petit bol la **crème sure**, le **zeste de lime**, **1 c. à thé** (2 c. à thé) de **jus de lime** et **¼ c. à thé** d'**ail**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour la quantité d'ail.) **Saler et poivrer**, au goût, puis bien mélanger. (**CONSEIL** : Ajouter ¼ c. à thé de sucre si la crème à la lime est trop acidulée à votre goût.)

2



Préparer

- Entre-temps, peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Zester, puis presser la **lime**.
- Trancher finement les **tiges de coriandre**, puis hacher grossièrement les **feuilles de coriandre**, en gardant les **tiges** et les **feuilles** séparées.
- Couper le **concombre** en quartiers sur la longueur, puis en quartiers de lune de 1,25 cm (½ po).
- Couper les **tomates** en deux.
- À l'aide d'un tamis, égoutter et rincer les **haricots noirs**.

5



Assembler la salade

- Dans le grand bol contenant le **reste** des **haricots noirs**, ajouter les **concombres**, les **poivrons**, les **tomates**, le **maïs**, les **feuilles de coriandre**, le **reste** de l'**ail** et le **reste** du **mélange d'épices sud-ouest**. Arroser du **reste** du **jus de lime** et de **2 c. à thé** (4 c. à thé) d'**huile**. **Saler et poivrer**, au goût, puis bien mélanger.

3



Préparer les galettes

- Dans un grand bol, ajouter la **moitié** des **haricots noirs** (toute la qté pour 4 pers.).
- Dans un bol moyen, transférer **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **haricots noirs** du grand bol. Écraser les **haricots noirs** à l'aide d'une fourchette jusqu'à ce que le mélange soit homogène.
- Dans le bol contenant les **haricots écrasés**, ajouter le **porc**, les **tiges de coriandre hachées**, **½ c. à thé** (1 c. à thé) d'**ail**, **2 c. à thé** (4 c. à thé) de **mélange d'épices sud-ouest** et **¼ c. à thé** (¼ c. à thé) de **sel**. **Poivrer**, puis mélanger.
- Former à partir du **mélange** **6 galettes** (12 galettes) d'un diamètre de **1,25 cm** (½ po).

6



Terminer et servir

- Répartir la **salade de haricots** dans les bols. Parsemer de **feta**.
- Garnir les bols de **galettes**, puis couronner d'un **souçon** de **crème à la lime**.

Le souper, c'est réglé!