

# Galettes de porc aux épinards et au feta

avec salade de tomates et de poivrons citronnée

Repas futé

25 minutes



250 g | 500 g



Protéine personnalisable + Ajouter







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 🎥





250 g | 500 g









Bébés épinards 113 g | 226 g



Feta, émietté 1/2 tasse | 1 tasse



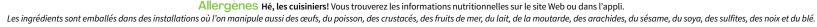




1 | 2



Citron 1 | 1



Matériel | Bol moyen, cuillères à mesurer, zesteur, grand bol, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout



# Cuire les épinards

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Hacher finement la moitié des épinards.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter les **épinards hachés** à la poêle sèche. Cuire, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'ils tombent.
- Laisser refroidir légèrement dans une assiette recouverte d'essuie-tout.



### Préparer

- Pendant que les épinards refroidissent. évider, puis couper le **poivron** en lanières de  $0.5 \text{ cm} (\frac{1}{4} \text{ po}).$
- Couper les tomates en deux.
- Zester, puis presser la moitié du citron (le citron entier pour 4 pers.). Couper le reste du **citron** en quartiers.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'ail.



### Former les galettes

O Changer | Bœuf haché

O Changer | Haché de protéines

- Dans un bol moyen, ajouter la chapelure, les épinards cuits, le poivre au citron, le zeste de citron, l'ail et la moitié du feta.
- Ajouter le porc, puis mélanger. (CONSEIL : Pour des galettes plus tendres, ajouter 1 œuf au mélange!)
- Former à partir du mélange 8 galettes (16 galettes) d'un diamètre de 5 cm (2 po).



# 3 | Former les galettes

3 | Former les galettes

Changer | Bœuf haché

Unités de

mesure à

le porc\*\*.

chaque étape <sup>2 personnes</sup>

Changer | Haché de protéines

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

1 c. à soupe (2 c. à soupe) d'huile

Si vous avez choisi le haché de protéines à base de plantes, le préparer, le cuire et le servir de la même façon que la recette vous indique de préparer, de cuire et de servir le porc\*\*.



# Cuire les galettes

- Chauffer la même poêle (celle de l'étape 1) à feu moyen.
- Ajouter ½ c. à soupe d'huile, puis les galettes. (REMARQUE: Pour 4 pers., cuire en 2 étapes, en utilisant ½ c. à soupe d'huile chaque fois.)
- Poêler de 3 à 4 min par côté, jusqu'à ce que les galettes soient entièrement cuites\*\*.
- Transférer dans une assiette et couvrir pour garder chaud.



### Assembler la salade

- Entre-temps, ajouter dans un grand bol le jus de citron et 1 c. à soupe (2 c. à soupe) d'huile. Saler et poivrer, puis bien mélanger en fouettant.
- Ajouter les tomates, les poivrons, le reste du feta et le reste des épinards, puis bien mélanger.



### Terminer et servir

- Répartir les galettes de porc et la salade de tomates et de poivrons citronnée dans les assiettes.
- Arroser du jus d'un quartier de citron, si désiré.



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