



Croquettes de porc aux échalotes frites

avec purée de pommes de terre et haricots verts sautés

Découverte

35 minutes

Changer



Bœuf haché

250 g | 500 g

Recette personnalisée

+ 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



Porc haché
250 g | 500 g



Moutarde de Dijon
1 ½ c. à thé |
3 c. à thé



Chapelure panko
¼ tasse | ½ tasse



Échalotes frites
112 g | 224 g



Concentré de
bouillon de poulet
1 | 2



Mélange d'épices
pour sauce
2 c. à soupe |
4 c. à soupe



Haricots verts
170 g | 340 g



Sel d'ail
1 c. à thé |
2 c. à thé



Pomme de terre
Russet
2 | 4

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, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Éplucher, puis couper les **potatoes** en morceaux de 2,5 cm (1 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-élevé. 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 (3 c. à soupe) de **beurre** et 2 c. à soupe (4 c. à soupe) de **lait**, puis écraser les **potatoes** de terre jusqu'à l'obtention d'une texture crémeuse. Saler et poivrer, au goût.

4



Sauter les haricots verts

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter les **haricots verts**, ¼ tasse (½ tasse) d'eau et 1 c. à soupe (1 ½ c. à soupe) de **beurre**. Poivrer et assaisonner du reste du sel d'ail.
- Cuire de 4 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que l'eau s'évapore et que les **haricots verts** soient tendres.
- Réserver dans une assiette et couvrir pour garder chaud.

2



Préparer

- Entre-temps, parer et couper les **haricots verts** en deux sur la largeur.
- Dans un grand bol, mélanger la chapelure et 3 c. à soupe (5 c. à soupe) de **lait**. Réserver.
- Faire une petite entaille dans les emballages d'échalotes frites. Écraser délicatement les **échalotes** dans leur emballage avec vos mains ou une poêle à fond épais pour les réduire en miettes.
- Transférer les **échalotes frites émiettées** dans une assiette creuse.

5



Préparer la sauce

- Remettre la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter 1 c. à soupe (2 c. à soupe) de **beurre**, puis tourner la poêle jusqu'à ce qu'il fonde.
- Saupoudrer du reste du mélange pour sauce. Cuire pendant 30 s, en fouettant souvent, jusqu'à ce que le tout soit combiné.
- Incorporer graduellement en fouettant ¼ tasse (1 ¼ tasse) d'eau et le concentré de bouillon. Porter à légère ébullition.
- Laisser mijoter de 1 à 2 min, en fouettant à l'occasion, jusqu'à ce que la sauce épaisse légèrement.
- Saler et poivrer, au goût.

3



Former et rôtir les croquettes

- Dans le bol contenant la chapelure et le lait, ajouter le porc, la moutarde, la moitié du sel d'ail et ½ c. à soupe (1 c. à soupe) du mélange d'épices pour sauce. Poivrer, puis mélanger.
- Former à partir du mélange 4 galettes ovales (8 galettes) de taille égale et de 2,5 cm (1 po) d'épaisseur.
- Presser une galette à la fois dans les échalotes frites émiettées pour recouvrir de tous les côtés.
- Transférer les galettes sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin.
- Rôtir au centre du four de 12 à 14 min, jusqu'à ce que les galettes soient entièrement cuites**.

6



Terminer et servir

- Répartir les croquettes, la purée et les haricots verts dans les assiettes.
- Napper les croquettes et la purée de sauce.

3 | Former et rôtir les croquettes

Changez | 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 **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.