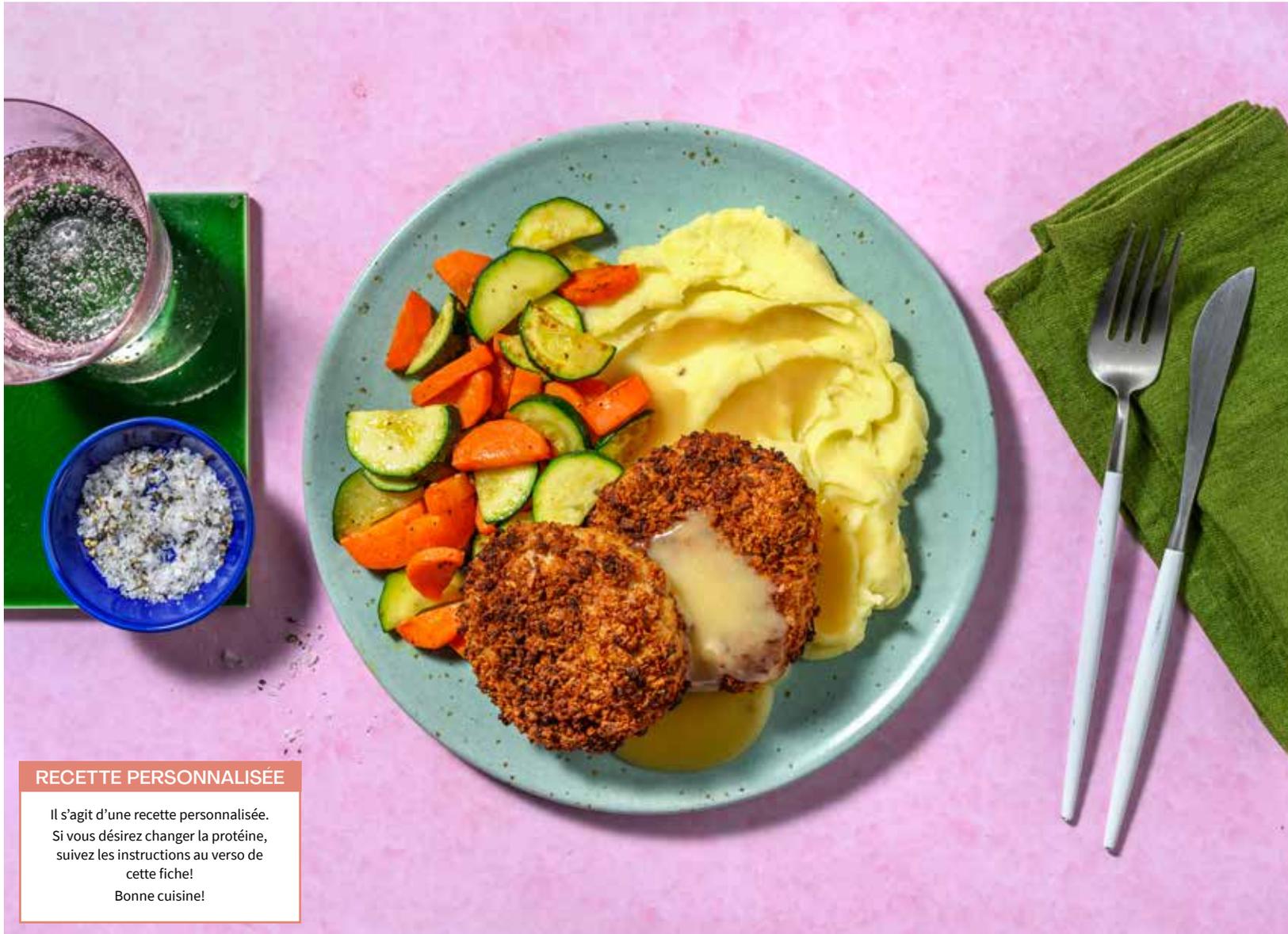


Croquettes de porc aux échalotes frites

avec purée de pommes de terre, sauce et légumes sautés

Découverte

35 minutes



RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée.
Si vous désirez changer la protéine,
suivez les instructions au verso de
cette fiche!
Bonne cuisine!



Porc haché



Dinde hachée



Moutarde de Dijon



Chapelure panko



Échalotes frites



Concentré de
bouillon de poulet



Mélange d'épices
pour sauce



Pomme de terre
Russet



Courgette



Sel d'ail



Carotte

BONJOUR MÉLANGE D'ÉPICES POUR SAUCE

Le mélange idéal pour épaissir les sauces et ajouter de la saveur à n'importe quel plat!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Plaque à cuisson, épluche-légumes, passoire, cuillères à mesurer, presse-purée, assiette creuse, grand bol, papier parchemin, tasses à mesurer, fouet, grande casserole, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Porc haché	250 g	500 g
Dinde hachée	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
Pomme de terre Russet	460 g	920 g
Courgette	200 g	400 g
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Carotte	170 g	340 g
Beurre non salé*	4 ½ c. à soupe	9 c. à soupe
Lait*	5 c. à soupe	10 c. à soupe
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.

Nous rejoindre

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

[f](#) [i](#) [t](#) [@HelloFreshCA](#)



Cuire les pommes de terre

1. Peler, puis couper les **potatoes** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
2. Dans une grande casserole, recouvrir les **potatoes** 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.
3. 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**.
4. Égoutter et remettre dans la même casserole, hors du feu.
5. Ajouter **2 c. à soupe** de **beurre** et **2 c. à soupe** de **lait** (doubler les qtés pour 4 pers.), puis écraser les **potatoes** jusqu'à l'obtention d'une texture crémeuse. **Saler** et **poivrer**, au goût.



Sauter les légumes

1. Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
2. Ajouter les **carottes** et **¼ tasse** d'eau (doubler la qté pour 4 pers.), puis **saler**. Cuire de 4 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que l'eau s'évapore.
3. Ajouter les **courgettes** et **1 c. à soupe** de **beurre** (doubler la qté pour 4 pers.). Poursuivre la cuisson de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres.
4. **Poivrer**, puis assaisonner du **reste** du **sel d'ail**.
5. Transférer les **légumes** dans une assiette, puis couvrir pour garder chaud.
6. Essayer la poêle avec précaution.



Préparer

1. Entre-temps, mélanger dans un grand bol la **chapelure** et **3 c. à soupe** de **lait** (doubler la qté pour 4 pers.). Réserver.
2. Faire une petite entaille dans les **emballages d'échalotes frites**. Écraser délicatement les **échalotes** dans leur emballage avec vos mains ou à l'aide d'une poêle à fond épais pour les réduire en miettes.
3. Transférer les **échalotes frites émiettées** dans une assiette creuse.
4. Éplucher et couper la **carotte** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po).
5. Couper la **courgette** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po).



Préparer la sauce

1. Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
2. Ajouter **1 ½ c. à soupe** de **beurre** (doubler la qté pour 4 pers.), puis tourner la poêle jusqu'à ce qu'il fonde.
3. Saupoudrer du **reste** du **mélange d'épices pour sauce**. Cuire pendant 30 s, en fouettant souvent, jusqu'à ce que le tout soit combiné.
4. Incorporer graduellement en fouettant **¾ tasse** d'eau (doubler la qté pour 4 pers.) et le **concentré de bouillon**. Porter à légère ébullition.
5. Laisser mijoter de 1 à 2 min, en fouettant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.
6. **Saler** et **poivrer**, au goût.



Former et rôtir les croquettes

1. 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** du **mélange d'épices pour sauce** (doubler la qté pour 4 pers.). **Poivrer**, puis mélanger.
2. Former à partir du **mélange** **4 galettes ovales de taille égale et de 2,5 cm (1 po) d'épaisseur** (8 galettes pour 4 pers.).
3. Presser **une galette** à la fois dans les **échalotes frites émiettées** pour recouvrir de tous les côtés.
4. Transférer les **croquettes** sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Rôtir au **centre** du four de 12 à 14 min, jusqu'à ce que les **croquettes** soient entièrement cuites**.

Si vous avez choisi la **dinde**, la préparer et la cuire en suivant les mêmes directives que celles pour le **porc**.



Terminer et servir

1. Répartir les **croquettes**, la **purée de pommes de terre** et les **légumes** dans les assiettes.
2. Napper les **croquettes** et la **purée de sauce**.

Le souper, c'est réglé!