



Croquettes de porc aux échalotes frites

avec purée de pommes de terre, sauce brune et haricots verts sautés

35 minutes

Changer



Chorizo,
sans boyau
250 g | 500 g

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



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



Pommes de terre
Russer
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.

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.
- Écraser délicatement les **échalotes** dans leur emballage avec les mains ou une poêle à fond épais pour les réduire en miettes.
- Transférer les **échalotes frites émiettées** dans une assiette creuse.

3



Former et rôtir les croquettes

- [Changer](#) | **Chorizo, sans boyau**
- Dans le bol contenant le **mélange chapelure-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 de porc** **4 galettes** (8 galettes) **ovales 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 **croquettes** soient entièrement cuites**.

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.

5



Préparer la sauce

- Chauffer 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 d'épices pour sauce**. Cuire pendant 30 s, en fouettant souvent, jusqu'à ce que le tout soit combiné.
- Incorporer graduellement en fouettant **¾ 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** épaississe légèrement.
- **Saler** et **poivrer**.

6



Terminer et servir

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

Unités de mesure à chaque étape | **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'huile | 2 personnes | 4 personnes | Ingrédient

3 | Former et rôtir les croquettes de chorizo

[Changer](#) | **Chorizo, sans boyau**

Si vous avez choisi le **chorizo**, 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.