

Croquettes de porc aux échalotes frites

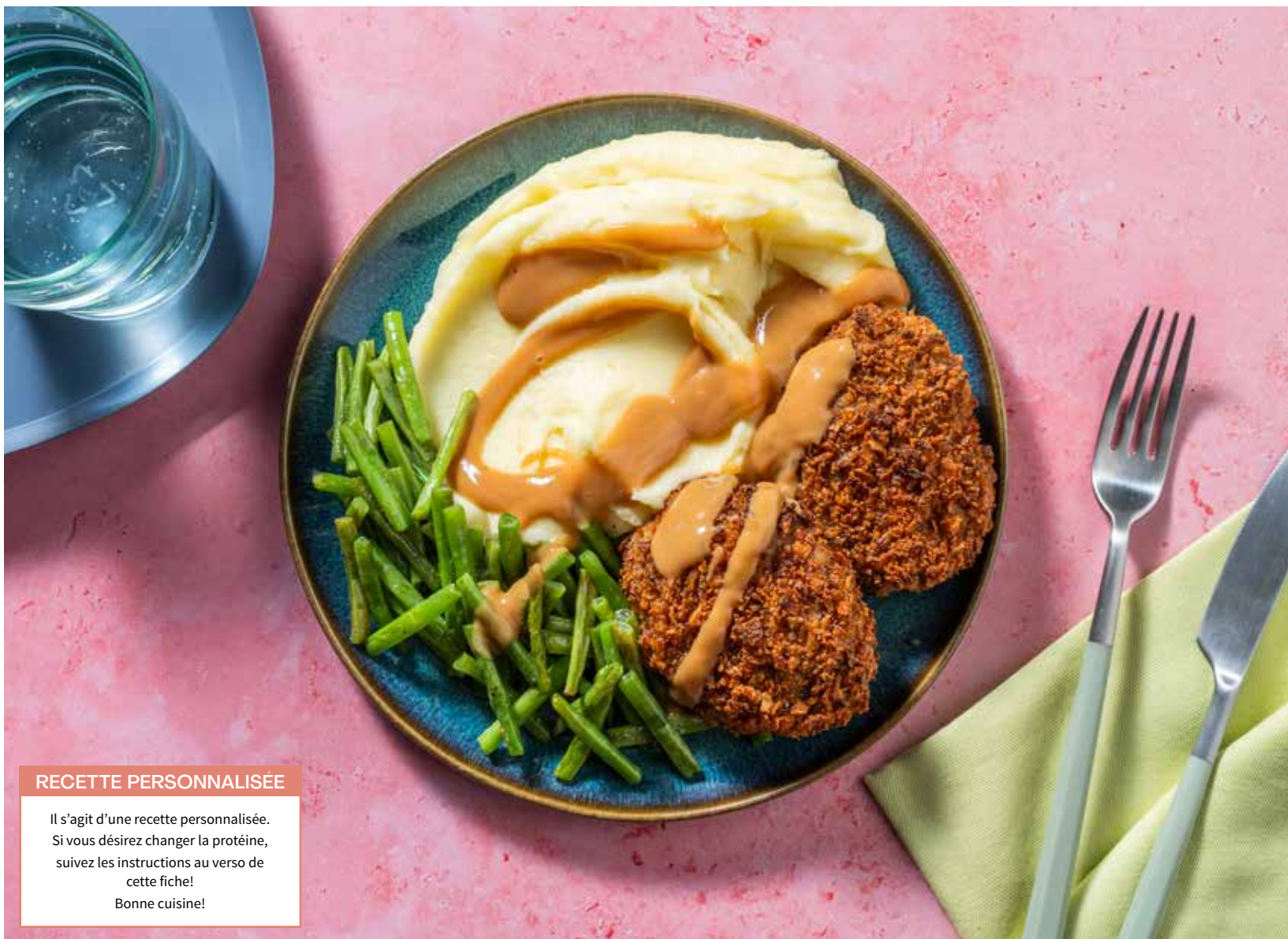
avec purée de pommes de terre, sauce et légumes sautés

Découverte

35 minutes



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



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



Poulet haché



Moutarde de Dijon



Chapelure panko



Échalotes frites



Concentré de
bouillon de poulet



Mélange d'épices
pour sauce



Haricots verts



Sel d'ail



Pomme de terre
Russet

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.

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

Matériel requis

Plaque à cuisson, épluche-légumes, passoire, cuillères à mesurer, presse-purée, rouleau à pâtisserie, 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
Poulet 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
Lait*	5 c. à soupe	10 c. à soupe
Beurre non salé*	4 c. à soupe	6 ½ 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).

• L'emballage sous vide garantit une fraîcheur maximale des aliments, mais peut légèrement faire changer leur couleur et leur donner une odeur plus prononcée. Chaque aliment retrouvera son état d'origine 3 min après l'ouverture de l'emballage.

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.



Cuire les pommes de terre

- Éplucher, puis couper les **potatoes** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- 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.
- 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**.
- 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** jusqu'à l'obtention d'une texture crémeuse. **Saler** et **poivrer**, au goût.



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.
- Transférer dans une assiette, puis couvrir pour garder chaud.



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 à l'aide d'une poêle à fond épais pour les réduire en miettes.
- Transférer les **échalotes frites émiettées** dans une assiette creuse.



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 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**, au goût.



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 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 **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 **galettes** soient entièrement cuites**.

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



Terminer et servir

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

Le souper, c'est réglé!