



Galettes de porc au cheddar

avec sauce érable-BBQ et salade fraîche

Faible en glucides

Faible en calories

Rapido

25 minutes

x2 Doubler



Porc haché

500 g | 1000 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



Mélange printanier
113 g | 227 g



Pomme Gala
1 | 2



Radis
3 | 6



Cheddar, râpé
½ tasse | 1 tasse



Sirop d'érable
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Sauce BBQ
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Chapelure italienne
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Vinaigre de vin rouge
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Garniture de salade
28 g | 56 g

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



Préparer

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Éviter la **pomme**.
- À l'aide d'une râpe à 4 côtés, râper grossièrement la **moitié** de la **pomme**. Couper le **reste** de la **pomme** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Transférer la **pomme râpée** dans un tamis. Avec les mains, presser pour extraire tout le jus. Réserver la **pomme râpée**.
- Trancher finement les **radis**.
- Dans un petit bol, mélanger la **moitié** du **sirop d'érable** et la **moitié** de la **sauce BBQ** (toute la qté pour 4 pers.).

4



Assembler la salade

- Entre-temps, ajouter dans un grand bol le **vinaigre**, le **reste** du **sirop d'érable** et ½ **c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**.
- **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Ajouter les **radis**, le **mélange printanier** et le **reste** des **pommes**. Remuer pour enrober.

2



Préparer les galettes

*2 Doubler | Porc haché

- Dans un bol moyen, ajouter le **porc haché**, la **chapelure**, la **pomme râpée** et ¼ **c. à thé** (½ c. à thé) de **sel**.
- **Poivrer**, puis bien mélanger.
- Former à partir du **mélange 4 galettes** (8 galettes) d'**un diamètre de 7,5 cm** (3 po).

3



Cuire les galettes

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter les **galettes** à la poêle sèche, en les disposant à proximité les unes des autres. Cuire de 3 à 4 min, jusqu'à ce que les **galettes** soient dorées.
- Retourner, puis réduire à feu moyen. Dans la poêle contenant les **galettes**, ajouter **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**eau**.
- Napper les **galettes** de **sauce érable-BBQ**. Parsemer de **fromage**.
- Poêler à couvert de 3 à 4 min, jusqu'à ce que le **fromage** fonde et que les **galettes** soient entièrement cuites**.

5



Terminer et servir

- Répartir la **salade fraîche** et les **galettes** de **porc au cheddar** dans les assiettes.
- Parsemer la **salade** de **garniture de salade**.

Unités de mesure à chaque étape

1 c. à soupe	(2 c. à soupe)	d'huile
2 personnes	4 personnes	Ingrédient

2 | Préparer les galettes

*2 Doubler | Porc haché

Si vous avez doublé le **porc haché**, ajouter ¼ **c. à thé** (½ c. à thé) de **sel** additionnel au **mélange**. Former à partir du **mélange 8 galettes** (16 galettes) d'**un diamètre de 7,5 cm** (3 po).

** 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.