



Galettes de poulet aux jalapenos et au feta

avec salade de maïs grillé et aïoli à la sud-ouest

Faible en glucides

Faible en calories

Rapido

25 minutes

x2 Doubler



Poulet 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



Poulet haché +
250 g | 500 g



Feta, émiettée
¼ tasse | ½ tasse



Jalapeno
1 | 2



Sel d'aïl
1 c. à thé |
2 c. à thé



Mélange d'épices
sud-ouest
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Chapelure italienne
¼ tasse | ½ tasse



Mayonnaise
2 c. à soupe |
4 c. à soupe



Bébés épinards
113 g | 227 g



Tomate
2 | 4



Maïs en grains
113 g | 227 g



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

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



Griller le maïs

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- **Guide pour le niveau d'épice à l'étape 2 :** 1 c. à soupe (2 c. à soupe) doux, 2 c. à soupe (4 c. à soupe) moyen et 3 c. à soupe (6 c. à soupe) épicé!

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter le **maïs** à la poêle sèche. Cuire pendant 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **maïs** soit brun foncé par endroits.
- Transférer dans une assiette.

2



Préparer et commencer les galettes

×2 Doubler | Poulet haché

- Entre-temps, éviter le **jalapeno** en retirant les **graines** pour un goût plus doux, puis le hacher finement. (**CONSEIL :** Il est suggéré de porter des gants de cuisine à cette étape.)
- Dans un grand bol, ajouter le **poulet**, la **chapelure**, $\frac{3}{4}$ c. à thé (1 $\frac{1}{2}$ c. à thé) de **sel d'ail**, 2 $\frac{1}{2}$ c. à thé (5 c. à thé) de **mélange d'épices sud-ouest**, 3 c. à soupe (6 c. à soupe) de **maïs grillé**, 3 c. à soupe (6 c. à soupe) de **feta** et 2 c. à soupe de **jalapenos**. (**REMARQUE :** Consulter le guide pour le niveau d'épice.) **Poivrer**, puis mélanger.

3



Cuire les galettes

- Chauffer la même poêle (celle de l'étape 1) à feu moyen-élevé.
- Former à partir du **mélange de poulet 4 galettes** (8 galettes) de 1,25 cm ($\frac{1}{2}$ po) d'épaisseur.
- Ajouter à la poêle chaude 1 c. à soupe d'**huile**, puis les **galettes**. (**REMARQUE :** Ne pas surcharger la poêle; au besoin, cuire en 2 étapes en utilisant 1 c. à soupe d'huile chaque fois.) Cuire de 2 à 3 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **galettes** soient dorées.
- Transférer sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Rôtir dans le **haut** du four de 8 à 10 min, jusqu'à ce que les **galettes** soient entièrement cuites**.

4



Préparer l'aïoli à la sud-ouest

- Entre-temps, ajouter dans un petit bol la **mayonnaise**, le **reste du mélange d'épices sud-ouest** et $\frac{1}{2}$ c. à thé (1 c. à thé) de **vinaigre**. **Poivrer** et assaisonner du **reste du sel d'ail**, puis bien mélanger.

5



Assembler la salade

- Couper la tomate en morceaux de 1,25 cm ($\frac{1}{2}$ po).
- Dans un autre grand bol, ajouter le **reste du vinaigre**, $\frac{1}{4}$ c. à thé ($\frac{1}{2}$ c. à thé) de **sucre** et 1 $\frac{1}{2}$ c. à soupe (3 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.
- Lorsque les **galettes** seront cuites, ajouter les **tomates**, les **épinards** et le **reste du maïs grillé** dans le bol contenant la **vinaigrette**. Parsemer du **reste du feta**, puis bien mélanger.

6



Terminer et servir

- Répartir les **galettes** et la **salade** dans les assiettes.
- Couronner les **galettes** d'un **soupçon d'aïoli à la sud-ouest**.

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

2 | Préparer et commencer les galettes

×2 Doubler | Poulet haché

Si vous avez doublé le **poulet haché**, le préparer et le cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire la **portion régulière de poulet haché**. Cuire par étape, au besoin.

** 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.



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