

Galettes de poulet dorées

avec écrasé de pommes de terre au fromage à la crème et ail

Familiale

Préparée en 10 min

25 à 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!



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



Poulet haché



Beyond Meat®



Pomme de terre à chair jaune



Pois sucrés



Chapelure italienne



Parmesan, râpé



Fromage à la crème



Mayonnaise



Mélange d'épices acidulé à l'ail

BONJOUR FROMAGE À LA CRÈME

Un fromage crémeux et polyvalent : l'ingrédient parfait pour des recettes sucrées ou salées!

D'abord

Avant de commencer, 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

Passoire, cuillères à mesurer, presse-purée, grand bol, petit bol, grande casserole, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poulet haché*	250 g	500 g
Beyond Meat®	2	4
Pomme de terre à chair jaune	350 g	700 g
Pois sucrés	113 g	227 g
Chapelure italienne	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Parmesan, râpé	¼ tasse	½ tasse
Fromage à la crème	1	2
Mayonnaise	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Mélange d'épices acidulé à l'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Lait*	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Huile*		

Sel et poivre*

* Essentiels à avoir à la maison

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.

• 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 soja, des sulfites, des noix et du blé.

1



Préparer et cuire les pommes de terre

- 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.

4



Cuire les galettes

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter **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.)
- Poêler de 3 à 4 min par côté, jusqu'à ce que les **galettes** soient dorées et entièrement cuites**.
- (**CONSEIL** : Réduire à feu moyen-doux si les galettes dorées trop rapidement.)
- Transférer dans une assiette, puis couvrir pour garder chaud.
- Essuyer la poêle avec précaution.

2



Préparer l'ail

- Entre-temps, ajouter dans un petit bol la **mayonnaise** et ½ c. à thé (1 c. à thé) de **mélange d'épices acidulées à l'ail**. **Salier** et **poivrer**, au goût, puis bien mélanger.

5



Préparer et cuire les pois sucrés

- Entre-temps, parer les **pois sucrés**.
- Chauffer la même poêle à feu moyen.
- Ajouter ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **pois sucrés**. **Salier** et **poivrer**. Cuire de 4 à 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **pois sucrés** soient légèrement croquants. (**CONSEIL** : Cette étape est facultative. Les pois sucrés peuvent également être dégustés froids et croquants avec la trempette).

3



Former les galettes

- Dans un grand bol, combiner le **parmesan**, la **chapelure**, le **reste du mélange d'épices acidulées à l'ail** et ¼ c. à thé (½ c. à thé) de **sel**.
- Ajouter le **poulet**. **Poivrer**, puis mélanger.
- Former à partir du **mélange** 4 **galettes d'un diamètre de 7,5 cm** (3 po) (8 galettes pour 4 pers.).

Si vous avez choisi le **Beyond Meat®**, préparer et cuire les **galettes** en suivant les mêmes directives que celles pour les **galettes de poulet haché**.

6



Terminer et servir

- Dans la casserole contenant les **potatoes**, ajouter le **fromage à la crème**, **3 c. à soupe** (6 c. à soupe) de **lait** et **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **beurre**. À l'aide d'un presse-purée, écraser les **potatoes** jusqu'à l'obtention d'une texture crémeuse. **Salier** et **poivrer**, au goût.
- Répartir les **galettes de poulet**, la **purée de pommes de terre** et les **pois sucrés** dans les assiettes.
- Servir l'**ail** comme trempette.

Le souper, c'est réglé!



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