



Galettes de porc aux épinards et au feta

avec salade de tomates et de poivrons citronnée

Repas futé

25 minutes

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

Changer



Bœuf haché
250 g | 500 g

Changer



Haché de protéines
à base de plantes
250 g | 500 g



Porc haché
250 g | 500 g



Chapelure
italienne
1/2 tasse | 1/2 tasse



Poivron
1 | 2



Petites tomates
113 g | 227 g



Bébés épinards
113 g | 226 g



Feta, émietté
1/2 tasse | 1 tasse



Poivre au citron
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Gousses d'ail
1 | 2



Citron
1 | 1

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 épinards

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Hacher finement la **moitié** des **épinards**.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter les **épinards hachés** à la poêle sèche. Cuire, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'ils tombent.
- Laisser refroidir légèrement dans une assiette recouverte d'essuie-tout.

2



Préparer

- Pendant que les **épinards** refroidissent, évider, puis couper le **poivron** en lanières de 0,5 cm (¼ po).
- Couper les **tomates** en deux.
- Zester, puis presser la **moitié** du **citron** (le citron entier pour 4 pers.). Couper le **reste** du **citron** en quartiers.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.

3



Former les galettes

- Dans un bol moyen, ajouter le **chapelure**, les **épinards cuits**, le **poivre au citron**, le **zeste de citron**, l'**ail** et la **moitié** du **feta**.
- Ajouter le **porc**, puis mélanger. (**CONSEIL** : Pour des galettes plus tendres, ajouter 1 œuf au mélange!)
- Former à partir du **mélange 8 galettes** (16 galettes) **d'un diamètre de 5 cm (2 po)**.

4



Cuire les galettes

- Chauffer la même poêle (celle de l'étape 1) à feu moyen.
- Ajouter ½ c. à soupe d'**huile**, puis les **galettes**. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., cuire en 2 étapes, en utilisant ½ c. à soupe d'huile chaque fois.)
- Poêler de 3 à 4 min par côté, jusqu'à ce que les **galettes** soient entièrement cuites**.
- Transférer dans une assiette et couvrir pour garder chaud.

5



Assembler la salade

- Entre-temps, ajouter dans un grand bol le **jus de citron** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.
- Ajouter les **tomates**, les **poivrons**, le **reste** du **feta** et le **reste** des **épinards**, puis bien mélanger.

6



Terminer et servir

- Répartir les **galettes de porc** et la **salade de tomates et de poivrons citronnée** dans les assiettes.
- Arroser du **jus d'un quartier de citron**, si désiré.

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

3 | Former les galettes

Changer | **Bœuf haché**

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

3 | Former les galettes

Changer | **Haché de protéines**

Si vous avez choisi le **haché de protéines à base de plantes**, le préparer, le cuire et le servir de la même façon que la recette vous indique de préparer, de cuire et de servir 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.