

Galettes de porc au cheddar

avec sauce érable-BBQ et salade fraîche

Faible en calories

Faible en glucides

30 minutes



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



Porc haché



Mélange printanier



Pomme Gala



Mini concombre



Cheddar, râpé



Sirop d'érable



Sauce BBQ



Chapelure italienne



Vinaigre de vin rouge



Garniture de salade

BONJOUR SIROP D'ÉRABLE

Dans ce plat, rien n'égale le sirop d'érable pour rehausser le goût sucré naturel des pommes!

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

Bol moyen, cuillères à mesurer, tamis, grand bol, petit bol, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Porc haché	250 g	500 g
Mélange printanier	113 g	227 g
Pomme Gala	1	2
Mini concombre	66 g	132 g
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
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).

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.



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

Nous rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002
HelloFresh.ca

@HelloFreshCA

1



Préparer

- Éviter la **pomme**. 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.
- Trancher finement le **concombre**.
- 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

- Dans un grand bol, ajouter 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 le **reste** des **pommes**, les **concombres** et le **mélange printanier**. Remuer pour enrober.

2



Préparer les galettes

- 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 mélanger.
- Former à partir du **mélange** 4 **galettes** (8 galettes) d'**un diamètre de 7,5 cm** (3 po).

5



Terminer et servir

- Répartir la **salade** et les **galettes** dans les assiettes.
- Parsemer la **salade** de la **moitié** de la **garniture de salade** (toute la qté pour 4 pers.).

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. Les 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 les **galettes** de **fromage**. Couvrir et poêler de 3 à 4 min, jusqu'à ce que le **fromage** fonde et que les **galettes** soient entièrement cuites**.

Le souper, c'est réglé!