

Galettes de porc au cheddar

avec sauce érable-BBQ et salade fraîche

Faible en glucides

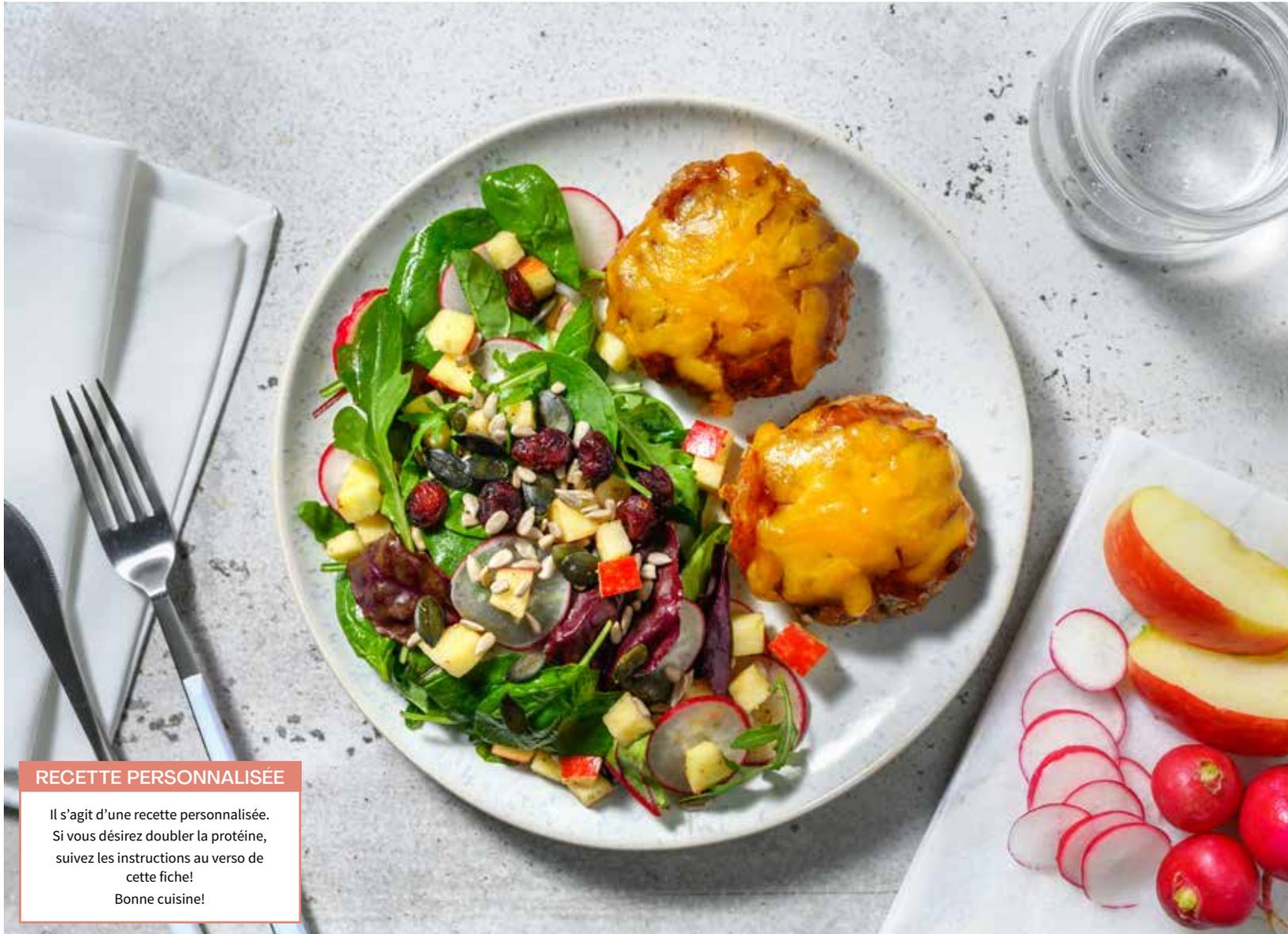
Faible en calories

Rapido

25 minutes



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



RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée.
Si vous désirez doubler la protéine,
suivez les instructions au verso de
cette fiche!
Bonne cuisine!



Porc haché



Double porc haché



Mélange printanier



Pomme Gala



Radis



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, râpe à 4 côtés, grand bol, petit bol, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Porc haché	250 g	500 g
Double porc haché	500 g	1000 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
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 soya, des sulfites, des noix et du blé.

1



Préparer

- Éviter la **pomme**, puis râper grossièrement la moitié.
- 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 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

- 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).

Si vous avez choisi le **double porc haché**, le préparer et le cuire en suivant les mêmes directives que celles pour la **portion régulière de porc haché**. Au besoin, faire cuire le **porc** en plusieurs étapes.

5



Terminer et servir

- Répartir la **salade** et les **galettes** dans les assiettes.
- Parsemer la **salade** de **garniture de salade**.

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**.



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