



# Galettes de porc au cheddar

## avec sauce érable-BBQ et salade fraîche

Repas futé

25 minutes

Protéine personnalisable

+ Ajouter

○ Changer

ou

×2 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](https://hellofresh.ca)

<p>○ Changer</p>  <p>Bœuf haché 250 g   500 g</p>	<p>○ Changer</p>  <p>Haché de protéines à base de plantes 250 g   500 g</p>
--	--



 <p>Porc haché 250 g   500 g</p>	 <p>Mélange printanier 113 g   227 g</p>
 <p>Pomme Gala 1   2</p>	 <p>Radis 3   6</p>
 <p>Cheddar, râpé ½ tasse   1 tasse</p>	 <p>Sirop d'érable 2 c. à soupe   4 c. à soupe</p>
 <p>Sauce BBQ 2 c. à soupe   4 c. à soupe</p>	 <p>Chapelure italienne 2 c. à soupe   4 c. à soupe</p>
 <p>Vinaigre de vin rouge 1 c. à soupe   2 c. à soupe</p>	 <p>Garniture de salade 28 g   56 g</p>

**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

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Éviter la **pomme**. À l'aide d'une râpe à 4 côtés, 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 la **pomme râpée**.
- Trancher finement les **radis**.
- Dans un petit bol, mélanger la **moitié** du **sirop d'érable** et la **moitié** de la **sauce BBQ** (toutes les qtés pour 4 pers.).

2



## Préparer les galettes

🔄 [Changer](#) | [Bœuf haché](#)

🔄 [Changer](#) | [Haché de protéines](#)

- 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).

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**, puis 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\*\*.

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**. Bien mélanger.

5



## Terminer et servir

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

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

## 2 | Préparer les galettes

🔄 [Changer](#) | [Bœuf haché](#)

Si vous avez choisi le **bœuf haché**, le préparer et le cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire le **porc\*\***.

## 2 | Préparer les galettes

🔄 [Changer](#) | [Haché de protéines](#)

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



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

\*\* Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F).