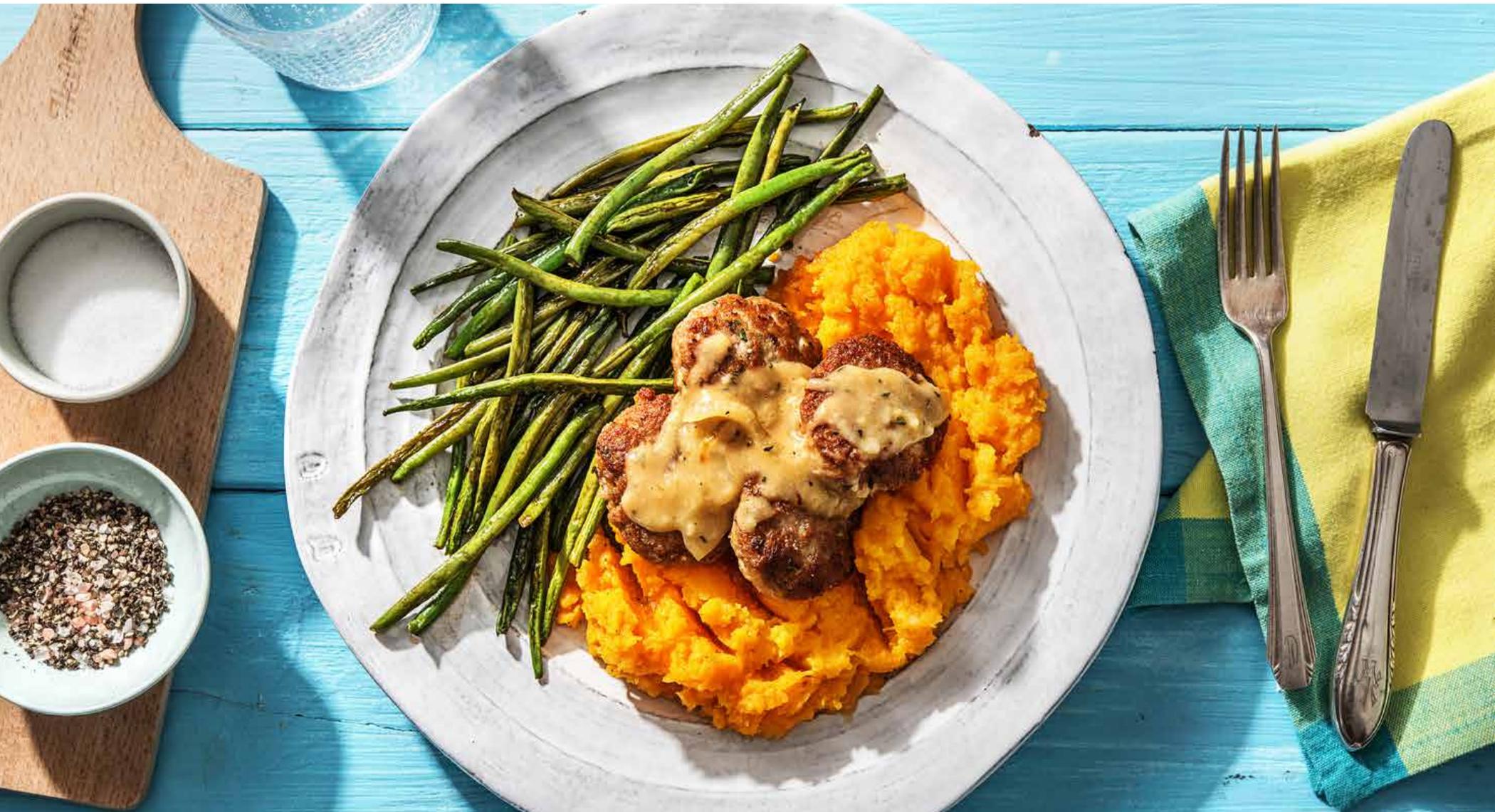




# GALETTES DE PORC AU PARMESAN

avec purée de patate douce et haricots verts

PRONTO



**BONJOUR**

## GALETTES DE SAUCISSE

Des galettes savoureuses,  
prêtes en quelques minutes seulement

TEMPS: 30 MIN



Saucisse miel et  
ail, sans boyau



Ail



Romarin



Patate douce,  
en cubes



Haricots verts



Chapelure  
italienne



Fromage  
parmesan



Concentré de  
bouillon de poulet



Oignon,  
en tranches



Farine tout usage

## SORTEZ

- Bol moyen
- Presse-ail
- Tasses à mesurer
- Casserole moyenne
- Cuillères à mesurer
- Grande poêle antiadhésive
- Passoire
- Fouet
- Presse-purée
- Sel et poivre
- Beurre non salé **2**  
(3 c. à table | 6 c. à table)
- Huile d'olive ou de canola

## INGRÉDIENTS

2 pers | 4 pers

- |  |              |  |              |
|--|--------------|--|--------------|
| • Saucisse miel et ail, sans boyau     | 250 g        |  | 500 g        |
| • Ail                                  | 6 g          |  | 12 g         |
| • Romarin                              | 7 g          |  | 7 g          |
| • Patate douce, en cubes <b>9</b>      | 340 g        |  | 680 g        |
| • Haricots verts                       | 170 g        |  | 340 g        |
| • Chapelure italienne <b>1,2,4,8,9</b> | 2 c. à table |  | 4 c. à table |
| • Fromage parmesan <b>2</b>            | ¼ tasse      |  | ½ tasse      |
| • Concentré de bouillon de poulet      | 1            |  | 2            |
| • Oignon, en tranches                  | 56 g         |  | 113 g        |
| • Farine tout usage <b>1</b>           | 1 c. à table |  | 2 c. à table |

## ALLERGENS | ALLERGÈNES

Some ingredients are produced in a facility that also processes milk, mustard, peanuts, sesame, soy, sulphites, tree nuts and wheat.

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soja, les sulfites, les noix et le blé.

- |                        |                                  |
|------------------------|----------------------------------|
| <b>0</b> Fish/Poisson  | <b>6</b> Mustard/Moutarde        |
| <b>1</b> Wheat/Blé     | <b>7</b> Peanut/Cacahuète        |
| <b>2</b> Milk/Lait     | <b>8</b> Sesame/Sésame           |
| <b>3</b> Egg/Oeuf      | <b>9</b> Sulphites/Sulfites      |
| <b>4</b> Soy/Soja      | <b>10</b> Crustacean/Crustacé    |
| <b>5</b> Tree Nut/Noix | <b>11</b> Shellfish/Fruit de Mer |

\*Wash and dry all produce.

\*\*Cook to a min. internal temp. of 71 °C/160 °F.



## BON DÉPART



Pas de presse-ail? Pas de souci! Disposer les gousses d'ail sur une planche à découper et les écraser fermement avec le plat d'un couteau de chef. Hacher finement l'ail écrasé.



### 1 CUIRE LES PATATES Laver et sécher tous les aliments.\*

Dans une casserole moyenne, couvrir les **patates douces** d'**eau** (environ 2,5 cm [1 po]), puis ajouter **1 c. à thé** de **sel** (doubler pour 4 pers). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Lorsque l'**eau** bout, baisser à feu moyen. Mijoter à découvert en remuant à l'occasion jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans les **pommes de terre**, de 10 à 12 min.



### 4 CUIRE LES HARICOTS

Dans la même poêle à feu moyen-élevé, ajouter **1 c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers), puis les **haricots verts**. Couvrir et cuire en remuant une fois à mi-cuisson jusqu'à ce qu'ils soient brun doré foncé, de 3 à 4 min. **Saler** et **poivrer**. Réserver dans l'assiette de **galettes** et couvrir pour garder chaud.



### 2 FORMER LES GAULETTES

Entre-temps, peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Hacher finement **2 c. à thé** de **feuilles de romarin** (dbl pour 4 pers). Parer les **haricots verts**, au besoin. Dans un bol moyen, mélanger la **saucisse**, l'**ail**, la **chapelure**, la **moitié** du **romarin**, **¼ tasse** de **parmesan** (dbl pour 4 pers) et **¼ c. à thé** de **sel** (dbl pour 4 pers). **Poivrer**. Former **8 boulettes** égales (16 pour 4 pers) et les aplatir pour en faire des **galettes** d'une épaisseur de 1,25 cm (½ po).



### 5 PRÉPARER LA SAUCE

Dans la même poêle, ajouter **1 c. à table** d'**huile** (dbl pour 4 pers), puis les **oignons** et le **reste** du **romarin**. Cuire en remuant jusqu'à ce que les **oignons** ramollissent, de 2 à 3 min. Baisser à feu moyen. Ajouter **1 c. à table** de **beurre** (dbl pour 4 pers) et saupoudrer de **farine**. Mélanger jusqu'à qu'une pâte se forme. Incorporer **¾ tasse** d'**eau** (dbl pour 4 pers) et le(s) **concentré(s) de bouillon**. Cuire en remuant souvent jusqu'à ce que la **sauce** épaississe, de 2 à 3 min.



### 3 CUIRE LES GAULETTES

Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen, ajouter **1 c. à table** d'**huile**, puis les **galettes**. Cuire jusqu'à ce qu'elles soient brun doré, de 3 à 5 min par côté. (**ASTUCE**: cuire à une température interne minimale de 71 °C/160 °F.\*\*\*) (**ASTUCE**: cuire en 2 étapes pour 4 pers, en utilisant 1 c. à thé d'huile chaque fois.) Retirer la poêle du feu et réserver les **galettes** dans une assiette. Couvrir pour garder chaud. Nettoyer la poêle.



### 6 FINIR ET SERVIR

Égoutter les **patates** et les remettre dans la casserole, hors du feu. À l'aide d'une fourchette ou d'un presse-purée, y incorporer **2 c. à table** de **beurre** (doubler pour 4 pers) jusqu'à l'obtention d'une purée lisse. **Saler** et **poivrer**. Répartir les **haricots**, les **galettes** et la **purée** dans les assiettes. Napper de **sauce**.

## WOW!

C'est la sauce de cuisson qui rend ce souper imbattable!