

# Galettes de porc aux épinards et au feta

avec salade de tomates et de poivrons citronnés

Faible en glucides

30 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



Chapelure italienne



Poivron



Petites tomates



Bébés épinards



Feta, émiettée



Poivre au citron



Gousses d'ail



Citron

BONJOUR FETA

Un fromage salé et saumuré qui s'émiette facilement!

# 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, zesteur, grand bol, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Porc haché	250 g	500 g
Double porc haché	500 g	1000 g
Chapelure italienne	¼ tasse	½ tasse
Poivron	160 g	320 g
Petites tomates	113 g	227 g
Bébés épinards	113 g	226 g
Feta, émietté	½ tasse	1 tasse
Poivre au citron	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Gousses d'ail	1	2
Citron	1	1
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



### Cuire les épinards

- 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.

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.

2



### Préparer

- Pendant que les **épinards** se refroidissent légèrement, évider, puis couper le **poivron** en tranches 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**.

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.

3



### Former les galettes

- Dans un bol moyen, ajouter la **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 de porc** **8 galettes d'un diamètre de 5 cm** (2 po) (16 galettes pour 4 pers.).

Si vous avez choisi le **porc haché double**, ajoutez ¼ c. à thé (½ c. à thé) de **sel** de plus au **mélange de bœuf**. (**CONSEIL** : Pour des boulettes plus tendres, ajouter 2 œufs au mélange pour 4 pers.) Former **16 boulettes de taille égale** (32 pour 4 pers.).

6



### Terminer et servir

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

## Le souper, c'est réglé!