

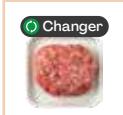


Galettes de porc aux herbes

avec sauce aux poivrons rouges maison et couscous aux épinards

Repas futé

30 minutes



Bœuf haché

250 g | 500 g

Protéine personnalisable

+ Ajouter

Changer

ou

x2 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



Porc haché
250 g | 500 g



Couscous
½ tasse | 1 tasse



Aubergine
½ | 1



Bébés épinards
28 g | 56 g



Gousses d'ail
3 | 6



Pesto grec
¼ tasse | ½ tasse



Pesto de poivrons
rouges rôtis
½ tasse | 1 tasse



Chapelure
italienne
2 c. à soupe |
4 c. à soupe



Mélange d'épices
méditerranéen
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Citron
1 | 1

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



Commencer la préparation et rôtir les aubergines

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- **Guide pour la quantité d'ail à l'étape 5 :**
 - Doux : ¼ c. à thé (¼ c. à thé)
 - Moyen : ½ c. à thé (½ c. à thé)
 - Relevé : 1 c. à thé (1 c. à thé)

- Éplucher l'**aubergine**, puis couper la **moitié** (l'aubergine entière pour 4 pers.) en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, parsemer l'**aubergine** de la **moitié** du **mélange d'épices méditerranéen** et de la **moitié** du **pesto grec**. **Poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 10 à 12 min, jusqu'à ce que l'**aubergine** soit tendre et dorée.

2



Terminer la préparation et former les galettes

🔄 **Changer** | **Bœuf haché**

- Zester, puis presser la **moitié** du **citron**. Couper le **reste** du **citron** en quartiers.
- Hacher grossièrement les **épinards**.
- Presser l'**ail**.
- Dans un grand bol, combiner la **chapelure**, la **moitié** de l'**ail**, le **reste** du **pesto grec** et le **reste** du **mélange d'épices méditerranéen**.
- Ajouter le **porc** en l'émiettant, puis **poivrer**. Bien mélanger.
- Former à partir du **mélange 8 galettes** (16 galettes) **d'un diamètre de 5 cm (2 po)**.

3



Cuire les galettes

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter **2 c. à thé d'huile**, puis les **galettes**. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., poêler les galettes en 2 étapes, en utilisant 2 c. à thé d'huile chaque fois.)
- Poêler de 3 à 4 min par côté, jusqu'à ce que les **galettes** soient dorées et entièrement cuites**.

4



Cuire le couscous

- Entre-temps, ajouter dans une petite casserole ⅔ **tasse** (1 ⅓ tasse) d'**eau** et ¼ **c. à thé** (½ c. à thé) de **sel**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Retirer du feu, puis ajouter le **couscous** et les **épinards**. Couvrir et laisser reposer pendant 5 min.
- Séparer les **grains** à la fourchette. Ajouter le **zeste de citron** et **1 c. à thé** (2 c. à thé) de **jus de citron**, puis mélanger.

5



Préparer la sauce aux poivrons rouges maison

- Lorsque l'**aubergine** sera cuite, la transférer dans un bol moyen. À l'aide d'une fourchette, écraser l'**aubergine** jusqu'à l'obtention d'une purée grossière.
- Ajouter le **pesto de poivrons rouges rôtis**, **1 c. à thé** (2 c. à thé) de **jus de citron** et ¼ **c. à thé** (½ c. à thé) du **reste** de l'**ail**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour la quantité d'ail.)
- **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.

6



Terminer et servir

- Répartir le **couscous** dans les bols.
- Garnir de **galettes**, puis napper de **sauce**.

Unités de mesure à chaque étape

1 c. à soupe	(2 c. à soupe)	d'huile
2 personnes	4 personnes	Ingrédient

2 | Terminer la préparation et former les galettes

🔄 **Changer** | **Bœuf haché**

Si vous avez choisi le **bœuf**, le cuire en suivant les mêmes instructions que celles pour le **porc****.

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



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