

Galettes de poulet à la mexicaine

avec salade de tomates, de maïs grillé et d'épinards

Faible en glucides

Faible en calories

Rapido

25 minutes

✖2 Doubler



Poulet haché double
500 g | 1000 g

Recette personnalisée

+ 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://www.hellofresh.ca)



Poulet haché
250 g | 500 g



Chapelure panko
¼ tasse | ½ tasse



Bébés épinards
113 g | 227 g



Tomate
1 | 2



Mais en grains
56 g | 113 g



Feta, émietté
¼ tasse | ½ tasse



Graines de citrouille
28 g | 56 g



Vinaigrette ranch
2 c. à soupe |
4 c. à soupe



Vinaigre de vin blanc
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Assaisonnement mexicain
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Sel d'ail
½ c. à thé |
1 c. à thé

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



Griller le maïs

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

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à thé** (2 c. à thé) d'**huile**, puis la **moitié** du **maïs** (toute la qté pour 4 pers.).
- Poivrer et assaisonner de **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel d'ail**.
- Cuire à couvert de 5 à 6 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **maïs** soit doré foncé.
- Retirer du feu, puis laisser refroidir le **maïs** dans une assiette. Essuyer la poêle avec précaution.

2



Préparer les galettes

*2 Doubler | Poulet haché

- Dans un bol moyen, ajouter le **poulet**, l'**assaisonnement mexicain** et la **chapelure**. **Poivrer** et assaisonner de **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel d'ail**, puis mélanger.
- Former à partir du **mélange 8 boules égales** (16 boules), puis les aplatir en galettes **d'une épaisseur de 1,25 cm** (½ po). (**REMARQUE** : Si le mélange est collant, se mouiller légèrement les mains pour former les galettes plus facilement.)

3



Cuire les galettes

*2 Doubler | Poulet haché

- Chauffer la même poêle (celle de l'étape 1) à feu moyen.
- Ajouter **2 c. à thé** (4 c. à thé) d'**huile**, puis les **galettes**.
- Poêler de 3 à 4 min par côté, jusqu'à ce que les **galettes** soient dorées et entièrement cuites**.
- Retirer du feu. Transférer les **galettes** dans une assiette.
- Rincer et essuyer la poêle avec précaution.

4



Griller les graines de citrouille

- Chauffer la même poêle à feu moyen.
- Ajouter les **graines de citrouille** à la poêle sèche. Griller de 4 à 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **graines de citrouille** soient dorées. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)
- Transférer les **graines de citrouille** dans une assiette.

5



Assembler la salade

- Dans un grand bol, ajouter le **vinaigre**, **½ c. à thé** (1 c. à thé) de **sucre** et **1 c. à thé** (2 c. à thé) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.
- Couper la **tomate** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Dans le bol, ajouter les **épinards**, les **tomates** et le **maïs**. Bien mélanger.

6



Terminer et servir

- Répartir la **salade** dans les assiettes. Garnir de **galettes**.
- Arroser d'un **filet de vinaigrette ranch**.
- Parsemer de **graines de citrouille** et de **feta**.

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

*2 Doubler | Poulet haché

Si vous avez doublé le **poulet**, ajoutez **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel** au **mélange de poulet**. Former à partir du **mélange 16 galettes d'une épaisseur de 1,25 cm** (½ po) (32 galettes pour 4 pers.).

3 | Cuire les galettes

*2 Doubler | Poulet haché

Ne pas surcharger la poêle. Cuire les **galettes** par étape, au besoin.

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

• L'emballage sous vide garantit une fraîcheur maximale des aliments, mais peut légèrement faire changer leur couleur et leur donner une odeur plus prononcée. Chaque aliment retrouvera son état d'origine 3 min après l'ouverture de l'emballage.



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