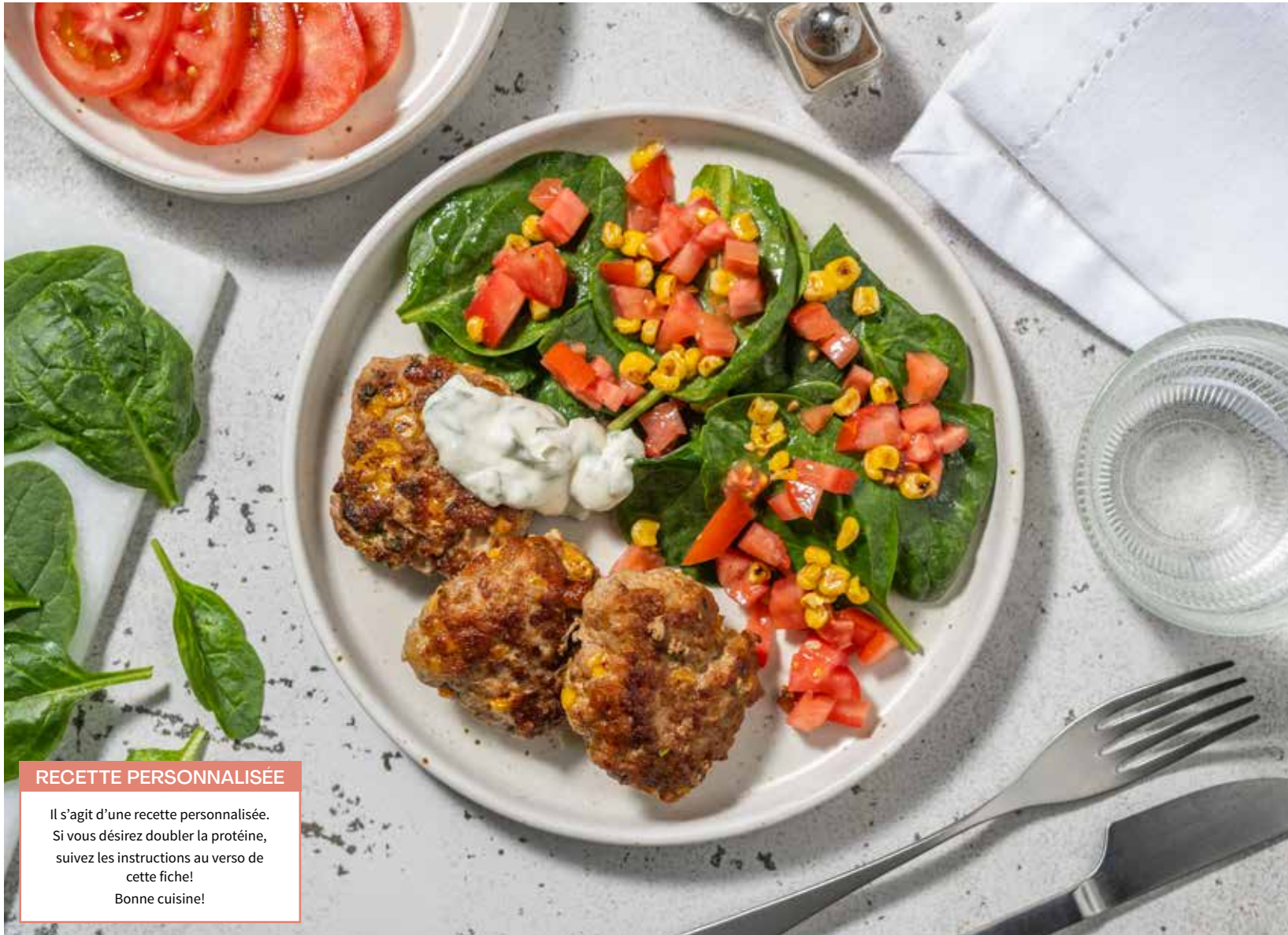


Galettes de poulet et de cheddar avec crème coriandre-lime et maïs grillé

Faible en calories

Faible en glucides

30 minutes

**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!



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



Poulet haché



Double poulet haché



Chapelure panko



Mélange d'épices sud-ouest



Maïs en grains



Tomate Roma



Bébés épinards



Coriandre



Crème sure



Lime



Cheddar, râpé

BONJOUR MÉLANGE D'ÉPICES SUD-OUEST

Un incontournable des plats tex-mex, cet assaisonnement ajoute des saveurs du Sud à ce repas futé!

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

Cuillères à mesurer, zesteur, grand bol, 2 petits bols, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poulet haché*	250 g	500 g
Double poulet haché*	500 g	1000 g
Chapelure panko	¼ tasse	½ tasse
Mélange d'épices sud-ouest	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Maïs en grains	113 g	227 g
Tomate Roma	95 g	190 g
Bébés épinards	56 g	113 g
Coriandre	7 g	14 g
Crème sure	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Lime	1	2
Cheddar, râpé	¼ tasse	½ tasse
Sucre*	¼ c. à thé	½ c. à thé
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).

• 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.

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.



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

1



Griller le maïs et préparer

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Sécher le **maïs** avec un essuie-tout.
- Zester, puis presser la **lime**.
- Trancher finement les **branches de coriandre**, puis hacher finement les **feuilles**, en gardant les **tiges** et les **feuilles** séparées.
- Ajouter le **maïs** à la poêle chaude et sèche. Griller le **maïs** de 4 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'il soit brun foncé par endroits.
- Transférer dans un petit bol.

4



Cuire les galettes

- Chauffer la même poêle (celle de l'étape 1) à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe d'huile**, puis les **galettes**. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle. Cuire les galettes en 2 étapes, en utilisant 1 c. à soupe chaque fois.) Poêler de 3 à 4 min par côté, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **galettes** soient dorées et entièrement cuites**.

Si vous avez choisi le **double poulet**, ne pas surcharger la poêle. Au besoin, cuire les **galettes** en plusieurs étapes.

2



Préparer la vinaigrette et la crème coriandre-lime

- Pendant que le **maïs** grille, dans un grand bol, ajouter **1 c. à soupe** (1 ½ c. à soupe) de **jus de lime**, **1 ½ c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile** et **½ c. à thé** (¼ c. à thé) de **sucre**. **Saler** et **poivrer**, au goût, puis bien mélanger en fouettant. (**REMARQUE** : C'est votre vinaigrette.)
- Dans un petit bol, ajouter la **crème sure**, les **feuilles de coriandre**, le **zeste de lime**, **1 c. à thé** (2 c. à thé) d'**eau** ou le **reste du jus de lime** et **½ c. à thé** (¼ c. à thé) de **sucre**. **Saler** et **poivrer**, au goût, puis bien mélanger. (**REMARQUE** : C'est votre crème.)

5



Assembler la salade

- Entre-temps, couper la **tomate** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Lorsque les **galettes** sont presque cuites, ajouter les **épinards**, les **tomates** et le **reste du maïs** dans le bol contenant la **vinaigrette**, puis bien mélanger.

3



Préparer les galettes

- Dans un bol moyen, ajouter le **poulet**, le **cheddar**, les **branches de coriandre**, la **chapelure**, le **mélange d'épices sud-ouest**, la **moitié du maïs grillé** et **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel**. **Poivrer**, puis mélanger.
- Former à partir du **mélange 6 galettes** (12 galettes) de **1,25 cm** (½ po) d'.

Si vous avez choisi le **double poulet**, ajouter **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel** de plus au **mélange de poulet**. Former **12 galettes de 1,25 cm** (½ po) d' (24 galettes pour 4 pers.).

6



Terminer et servir

- Répartir la **salade** et les **galettes de poulet** dans les assiettes.
- Couronner les **galettes** d'un **souçon de crème coriandre-lime**.

Le souper, c'est réglé!