

# Galettes de poulet poêlées aux jalapenos et au feta

avec salade de maïs grillé et aïoli à la sud-ouest

Faible en glucides

Faible en calories

30 minutes



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



Poulet haché



Feta, émietté



Jalapeno



Sel d'ail



Mélange d'épices sud-ouest



Chapelure italienne



Mayonnaise



Bébés épinards



Tomate Roma



Maïs en grains



Vinaigre de vin blanc

BONJOUR JALAPENO

Ce piment chili de taille moyenne rehausse les saveurs des plats et leur donne un peu de piquant!

## D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Unités de mesure à chaque étape	<b>1 c. à soupe</b>	(2 c. à soupe)	<b>d'huile</b>
	2 personnes	4 personnes	Ingrédient

### Guide pour le niveau d'épice à l'étape 2 :

- Doux : **1 c. à soupe** (2 c. à soupe)
- Moyen : **2 c. à soupe** (4 c. à soupe)
- Épicé : **3 c. à soupe** (6 c. à soupe)

## Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, 2 grands bols, papier parchemin, petit bol, fouet, grande poêle antiadhésive

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poulet haché ♦	250 g	500 g
Feta, émietté	¼ tasse	½ tasse
Jalapeno 🌶️	1	2
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Mélange d'épices sud-ouest	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Chapelure italienne	¼ tasse	½ tasse
Mayonnaise	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Bébés épinards	113 g	227 g
Tomate Roma	190 g	360 g
Maïs en grains	113 g	227 g
Vinaigre de vin blanc	1 c. à soupe	2 c. à soupe
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.



### 1 Griller le maïs

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter le **maïs** à la poêle sèche. Cuire pendant 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **maïs** soit brun foncé par endroits.
- Transférer dans une assiette.



### 2 Préparer et commencer les galettes

- Entre-temps, éviter le **jalapeno** en retirant les graines pour un goût plus doux, puis le hacher finement. (**CONSEIL** : Il est suggéré de porter des gants de cuisine à cette étape.)
- Dans un grand bol, ajouter le **poulet**, la **chapelure**, **¾ c. à thé** (1 ½ c. à thé) de **sel d'ail**, **2 ½ c. à thé** (5 c. à thé) de **mélange d'épices sud-ouest**, **3 c. à soupe** (6 c. à soupe) de **maïs grillé**, **3 c. à soupe** (6 c. à soupe) de **feta** et **2 c. à soupe** de **jalapenos**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour le niveau d'épice.) **Poivrer**, puis mélanger.



### 3 Cuire les galettes

- Chauffer la même poêle (celle de l'étape 1) à feu moyen-élevé.
- Entre-temps, former à partir du **mélange de poulet 4 galettes** (8 galettes) de **1,25 cm** (½ po) **d'épaisseur**.
- Ajouter à la poêle chaude **1 c. à soupe d'huile**, puis les **galettes**. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle; au besoin, cuire en 2 étapes en utilisant 1 c. à soupe d'huile chaque fois.) Cuire de 2 à 3 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **galettes** soient dorées.
- Transférer sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Rôtir dans le **haut** du four de 8 à 10 min, jusqu'à ce que les **galettes** soient entièrement cuites\*\*.



### 4 Préparer l'aioli à la sud-ouest

- Entre-temps, ajouter dans un petit bol la **mayonnaise**, le **reste** du **mélange d'épices sud-ouest** et **½ c. à thé** (1 c. à thé) de **vinaigre**. **Poivrer** et assaisonner du **reste** du **sel d'ail**, au goût, puis bien mélanger.



### 5 Assembler la salade

- Entre-temps, couper la **tomate** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Dans un grand bol, ajouter le **reste** du **vinaigre**, **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sucre** et **1 ½ c. à soupe** (3 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, au goût, puis bien mélanger en fouettant.
- Lorsque les **galettes** seront cuites, ajouter les **tomates**, les **épinards** et le **reste** du **maïs grillé** dans le grand bol contenant la **vinaigrette**. Parsemer du **reste** du **feta**, puis bien mélanger.



### 6 Terminer et servir

- Répartir les **galettes** et la **salade** dans les assiettes.
- Couronner les **galettes** d'un **souçon** d'**aioli à la sud-ouest**.

**Le souper, c'est réglé!**