

# Galettes façon poulet parmesan

avec medley de légumes et pommes de terre

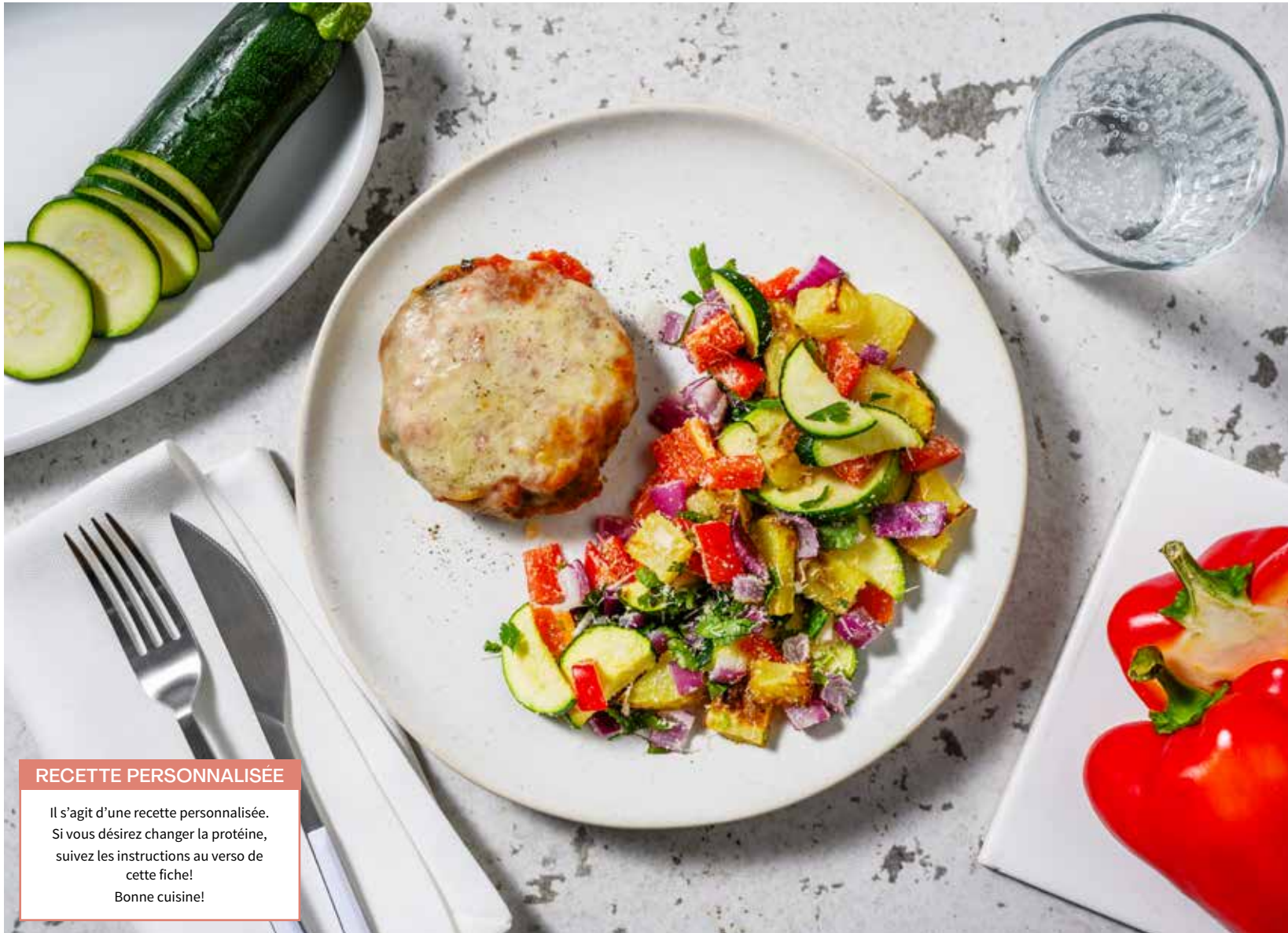
Faible en glucides

Faible en calories

30 minutes



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



## RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée.  
Si vous désirez changer la protéine,  
suivez les instructions au verso de  
cette fiche!  
Bonne cuisine!



Poulet haché



Dinde hachée



Parmesan, râpé



Mozzarella, râpée



Pomme de terre rouge



Échalote



Sauce marinara



Poivron



Persil



Courgette

BONJOUR SAUCE MARINARA

Une sauce italienne aux tomates assaisonnée d'oignons, d'ail et d'herbes!

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

## Matériel requis

Plaque à cuisson, bol moyen, cuillères à mesurer, grand bol, papier parchemin, grande poêle antiadhésive, plat de cuisson de 20 x 20 cm (8 x 8 po)

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poulet haché*	250 g	500 g
Dinde hachée	250 g	500 g
Parmesan, râpé	¼ tasse	½ tasse
Mozzarella, râpée	¾ tasse	1 ½ tasse
Pomme de terre rouge	150 g	300 g
Échalote	100 g	200 g
Sauce marinara	½ tasse	1 tasse
Poivron	160 g	320 g
Persil	7 g	14 g
Courgette	200 g	400 g
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 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.



## 1 Préparer et rôtir les pommes de terre

- Couper les **potatoes** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **potatoes** de **1 c. à thé** (2 c. à thé) d'**huile**. **Salier** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 10 à 12 min, jusqu'à ce que le dessous des **potatoes** soit doré. (**REMARQUE** : Les pommes de terre finiront de cuire avec les légumes à l'étape 5.)



## 4 Cuire les galettes

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **2 c. à thé** d'**huile**, puis les **galettes**. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle; au besoin, cuire en 2 étapes en utilisant 2 c. à thé d'huile chaque fois.)
- Saisir de 2 à 3 min, jusqu'à ce que les **galettes** soient dorées des deux côtés.
- Transférer dans un plat de cuisson de 20 x 20 cm (8 x 8 po). Napper les **galettes** de **sauce marinara**, puis parsemer de **mozzarella**.
- Rôtir dans le **haut** du four de 12 à 14 min, jusqu'à ce que le **fromage** soit doré et que les galettes soient entièrement cuites\*\*.



## 2 Préparer

- Entre-temps, hacher grossièrement le **persil**.
- Peler, puis couper l'**échalote** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Couper la **courgette** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 1,25 cm (½ po).
- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Dans un bol moyen, ajouter **2 c. à thé** (4 c. à thé) d'**huile**, puis les **échalotes**, les **courgettes** et les **poivrons**. **Salier** et **poivrer**, puis bien mélanger. Réserver.



## 5 Rôtir les légumes

- Lorsque les **potatoes** seront dorées d'un côté, les retourner.
- Ajouter les **légumes** du bol moyen sur la plaque à cuisson contenant les **potatoes**. Disposer en une seule couche.
- Remettre la plaque à cuisson au four. Rôtir de 12 à 14 min, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants et que les **potatoes** soient tendres.



## 3 Préparer les galettes

- Dans un grand bol, mélanger le **poulet**, la **moitié** du **persil**, la **moitié** du **parmesan**, **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel** et **¼ c. à thé** (¼ c. à thé) de **poivre**.
- Diviser le **mélange de poulet** en **2 boules égales** (4 boules pour 4 pers.), puis les aplatir en **galettes d'une épaisseur de 2,5 cm** (1 po). (**CONSEIL** : Se mouiller légèrement les mains pour former les galettes.)

Si vous avez choisi la **dinde**, la faire cuire en suivant les mêmes instructions que celles pour le **poulet**.



## 6 Terminer et servir

- Parsemer les **légumes** du **reste** du **persil** et du **reste** du **parmesan**, puis bien mélanger.
- Répartir les **légumes** et les **galettes** dans les assiettes.
- Garnir les **galettes** de la **sauce restant** dans le plat de cuisson.

**Le souper, c'est réglé!**