



# Galettes façon poulet parmesan

## avec medley de légumes et pommes de terre

Repas futé

30 minutes

Changer



Bœuf haché

250 g | 500 g

Recette personnalisée

+ 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](https://hellofresh.ca)



Poulet haché +  
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  
2 | 4



Sauce marinara  
½ tasse | 1 tasse



Poivron  
1 | 2



Persil  
7 g | 14 g



Courgette  
1 | 2

**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



### Préparer et rôtir les pommes de terre

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

- Couper les **potatoes de terre** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **potatoes de terre** 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 de terre** soit doré. (**REMARQUE** : Les pommes de terre finiront de cuire avec les légumes à l'étape 5.)

2



### Préparer

- Entre-temps, hacher grossièrement le **persil**.
- Peler, puis couper les **échalotes** 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**, les **échalotes**, les **courgettes** et les **poivrons**.
- **Salier** et **poivrer**, puis bien mélanger. Réserver.

3



### Préparer les galettes

Changez | **Bœuf haché**

- 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** (4 boules) **égales**, puis les aplatir en **galettes d'une épaisseur de 2,5 cm (1 po)**. (**CONSEIL** : Se mouiller légèrement les mains pour former les galettes.)

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 les parsemer de **mozzarella**.
- Rôtir dans le **haut** du four de 12 à 14 min, jusqu'à ce que le **fromage** fonde et que les **galettes** soient entièrement cuites\*\*.

5



### Rôtir les légumes

- Lorsque les **potatoes de terre** seront dorées d'un côté, les retourner.
- Ajouter les **légumes** du bol moyen sur la plaque à cuisson contenant les **potatoes de terre**. 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 de terre** soient tendres.

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.

Unités de mesure à chaque étape | **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) | **d'huile** | 2 personnes | 4 personnes | Ingrédient

## 3 | Préparer les galettes

Changez | **Bœuf haché**

Si vous avez choisi le **bœuf haché**, le préparer et le cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire le **poulet\*\***.

\* 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.

\*\* 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.