

Mini galettes de porc et vinaigrette sésame-miso

avec salade de chou aux épinards et échalotes frites

Faible en glucides

Faible en calories

Épicée

Rapido

25 minutes



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



Porc haché



Échalotes frites



Sauce soya



Chou rouge, émincé



Mini concombre



Poivron



Bébés épinards



Huile de sésame



Concentré de bouillon de miso



Vinaigre de riz



Purée de gingembre et d'ail



Mayo épicée

BONJOUR PÂTE DE MISO

Cet aromate traditionnel japonais est fabriqué à partir de fèves de soya fermentées!

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

Bol moyen, cuillères à mesurer, grand bol, petit bol, fouet, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Porc haché	250 g	500 g
Échalotes frites	28 g	56 g
Sauce soya	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Chou rouge, émincé	113 g	227 g
Mini concombre	66 g	132 g
Poivron	160 g	320 g
Bébés épinards	56 g	113 g
Huile de sésame	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Concentré de bouillon de miso	1	2
Vinaigre de riz	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Purée de gingembre et d'ail	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Mayo épicée 🌶️	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sucre*	½ c. à thé	1 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).

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.

Nous rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002
HelloFresh.ca

Facebook Instagram Twitter Pinterest @HelloFreshCA

1



Préparer la vinaigrette et commencer la salade de chou

- Dans un petit bol, ajouter le **miso**, le **vinaigre**, l'**huile de sésame**, la **mayo épicée**, la **moitié** de la **purée de gingembre et d'ail** et **½ c. à thé** (1 c. à thé) de **sucre**. **Poivrer**, au goût, puis bien mélanger en fouettant.
- Dans un grand bol, ajouter le **chou** et la **moitié** de la **vinaigrette**, puis bien mélanger pour enrober. Réserver.

4



Terminer la salade de chou

- Lorsque les **galettes** seront cuites, ajouter les **épinards**, les **concombres** et les **poivrons** au bol contenant le **mélange de chou**. Bien mélanger.

2



Cuire les galettes

- Dans un bol moyen, ajouter le **porc**, la **sauce soya**, $\frac{3}{4}$ des **échalotes frites** et le **reste** de la **purée de gingembre et d'ail**. **Poivrer**, puis mélanger.
- Former à partir du **mélange de porc** **6 galettes** (12 galettes) de **1,25 cm** ($\frac{1}{2}$ po) **d'épaisseur**.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **galettes**. Poêler de 3 à 4 min par côté, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **galettes** soient dorées et entièrement cuites**.

5



Terminer et servir

- Répartir la **salade de chou** dans les assiettes. Garnir des **galettes**.
- Arroser les **galettes** du **reste** de la **vinaigrette**.
- Parsemer du **reste** des **échalotes frites**.

3



Terminer la préparation

- Entre-temps, trancher finement le **concombre** à la diagonale, puis en bâtonnets.
- Hacher grossièrement les **épinards** en lanières de 0,5 cm ($\frac{1}{4}$ po).
- Évider, puis couper le **poivron** en lanières de 0,25 cm ($\frac{1}{8}$ po).

Le souper, c'est réglé!