



Mini galettes de porc et vinaigrette sésame-miso

avec salade de chou aux épinards et échalotes frites

Faible en glucides

Faible en calories

Épicée

20 min

✖2 Doubler



Porc haché

500 g | 1000 g

Recette personnalisée

+ Ajouter

Changer

ou

✖2 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



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



Radis
3 | 6



Poivron
1 | 2



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

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 la vinaigrette et commencer la salade de chou

• Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Dans un petit bol, ajouter le **concentré de bouillon de 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**. **Saler** et **poivrer**, au goût, puis bien mélanger en fouettant.
- Dans un grand bol, ajouter le **chou** et la **moitié** de la **vinaigrette**, puis remuer pour enrober. Réserver.

2



Cuire les galettes

*2 Doubler | Porc haché

- Dans un bol moyen, ajouter le **porc**, la **sauce soya**, les **trois quarts** des **échalotes frites** et le **reste** de la **purée de gingembre et d'ail**.
- **Poivrer**, puis mélanger.
- Former à partir du **mélange 6 galettes** (12 galettes) **de 1,25 cm** (½ 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**. Cuire de 3 à 4 min par côté, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **galettes** soient dorées et entièrement cuites**.

3



Terminer la préparation

- Entre-temps, trancher le **radis** en rondelles de 0,5 cm (¼ po).
- Hacher les **épinards** en lanières de 0,5 cm (¼ po).
- Évider, puis couper le **poivron** en lanières de 0,3 cm (⅛ po).

4



Terminer la salade de chou

- Lorsque les **galettes** seront cuites, ajouter les **épinards**, les **radis** et les **poivrons** dans le bol contenant le **chou**. Bien mélanger.

5



Terminer et servir

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

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

2 | Cuire les galettes

*2 Doubler | Porc haché

Si vous avez doublé le **porc haché**, ajouter **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel additionnel** au **mélange**. Former à partir du **mélange 12 galettes** (24 galettes pour 4 pers.) **de 1,25 cm** (½ po) **d'épaisseur**. Cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire la **portion régulière de porc**.

** 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.