



Galettes de porc au cheddar

avec sauce érable-BBQ et salade fraîche

Repas futé

25 minutes

Protéine personnalisable

+ 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

Changer



Bœuf haché
250 g | 500 g

Changer



Haché de protéines à base de plantes
250 g | 500 g



Porc haché
250 g | 500 g



Mélange printanier
113 g | 227 g



Pomme Gala
1 | 2



Radis
3 | 6



Cheddar, râpé
½ tasse | 1 tasse



Sirop d'érable
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Sauce BBQ
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Chapelure italienne
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Vinaigre de vin rouge
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Garniture de salade
28 g | 56 g



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

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

- Éviter la **pomme**.
- À l'aide d'une râpe à 4 côtés, râper grossièrement la **moitié** de la **pomme**. Couper le **reste** de la **pomme** en morceaux de 0,5 cm (1/4 po).
- Transférer la **pomme râpée** dans un tamis. Avec les mains, presser pour extraire tout le **jus**. Réserver la **pomme râpée**.
- Trancher finement les **radis**.
- Dans un petit bol, mélanger la **moitié** du **sirop d'érable** et la **moitié** de la **sauce BBQ** (toute la qté pour 4 pers.).

4



Assembler la salade

- Entre-temps, ajouter dans un grand bol le **vinaigre**, le **reste** du **sirop d'érable** et **1/2 c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**.
- **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Ajouter les **radis**, le **mélange printanier** et le **reste** des **pommes**. Bien mélanger.

2



Préparer les galettes

🔄 [Changer](#) | [Boeuf haché](#)

🔄 [Changer](#) | [Haché de protéines](#)

- Dans un bol moyen, ajouter le **porc haché**, la **chapelure**, la **pomme râpée** et **1/4 c. à thé** (1/2 c. à thé) de **sel**.
- **Poivrer**, puis bien mélanger.
- Former à partir du **mélange 4 galettes** (8 galettes) d'**un diamètre de 7,5 cm (3 po)**.

5



Terminer et servir

- Répartir la **salade** et les **galettes** dans les assiettes. Parsemer la **salade** de **garniture de salade**.

3



Cuire les galettes

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter les **galettes** à la poêle sèche, en les disposant à proximité les unes des autres. Cuire de 3 à 4 min, jusqu'à ce que les **galettes** soient dorées.
- Retourner, puis réduire à feu moyen. Dans la poêle contenant les **galettes**, ajouter **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**eau**.
- Napper les **galettes** de **sauce érable-BBQ**, puis parsemer de **fromage**.
- Poêler à couvert de 3 à 4 min, jusqu'à ce que le **fromage** fonde et que les **galettes** soient entièrement cuites**.

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

2 | Préparer les galettes

🔄 [Changer](#) | [Boeuf haché](#)

Si vous avez choisi le **boeuf**, le préparer, le cuire et le servir de la même façon que la recette vous indique de préparer, de cuire et de servir le **porc****.

2 | Préparer les galettes

🔄 [Changer](#) | [Haché de protéines](#)

Si vous avez choisi le **haché de protéines à base de plantes**, le préparer, le cuire et le servir de la même façon que la recette vous indique de préparer, de cuire et de servir le **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.