

Galettes de poulet à la mexicaine

avec salade de tomates, de maïs grillé et d'épinards

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.



Poulet haché



Chapelure panko



Bébés épinards



Tomate Roma



Maïs en grains



Feta, émietté



Graines de citrouille



Vinaigrette ranch



Vinaigre de vin blanc



Assaisonnement mexicain



Sel d'ail

BONJOUR ASSAISONNEMENT MEXICAIN

Une combinaison de saveurs fumées, sucrées et épicées pour un assaisonnement tex-mex parfait!

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, fouet, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poulet haché *	250 g	500 g
Chapelure panko	¼ tasse	½ tasse
Bébés épinards	113 g	227 g
Tomate Roma	95 g	190 g
Maïs en grains	56 g	113 g
Feta, émietté	¼ tasse	½ tasse
Graines de citrouille	28 g	56 g
Vinaigrette ranch	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Vinaigre de vin blanc	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Assaisonnement mexicain	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sel d'ail	½ c. à thé	1 c. à thé
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).

• 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 soya, des sulfites, des noix et du blé.

1



Griller le maïs

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'huile, puis le **moitié** du **maïs** (toute la qté pour 4 pers.). **Poivrer** et assaisonner de ¼ c. à thé (½ c. à thé) de **sel d'ail**. Cuire à couvert de 5 à 6 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **maïs** soit doré foncé.
- Retirer du feu, puis laisser refroidir le **maïs** dans une assiette.
- Essuyer la poêle avec précaution.

4



Griller les graines de citrouille

- Chauffer la même poêle à feu moyen.
- Ajouter les **graines de citrouille** à la poêle sèche. Griller de 4 à 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **graines de citrouille** soient dorées. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)
- Transférer dans une assiette.

2



Préparer les galettes

- Dans un bol moyen, ajouter le **poulet**, l'**assaisonnement mexicain** et la **chapelure**. **Poivrer** et assaisonner de ¼ c. à thé (½ c. à thé) de **sel d'ail**, puis mélanger.
- Former à partir du **mélange 8 boules égales** (16 boules), puis les aplatir en **galettes** d'une épaisseur de 1,25 cm (½ po). (**REMARQUE** : Si le mélange est collant, se mouiller légèrement les mains pour former les galettes plus facilement.)

5



Assembler la salade

- Dans un grand bol, ajouter le **vinaigre**, ½ c. à thé (1 c. à thé) de **sucré** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.
- Couper les **tomates** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Dans le bol, ajouter les **épinards**, les **tomates** et le **maïs**. Bien mélanger.

3



Cuire les galettes

- Chauffer la même poêle (celle de l'étape 1) à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis les **galettes**. Poêler de 3 à 4 min par côté, jusqu'à ce que les **galettes** soient dorées et entièrement cuites**.
- Retirer du feu. Transférer les **galettes** dans une assiette.
- Rincer et essuyer la poêle avec précaution.

6



Terminer et servir

- Répartir la **salade** dans les assiettes. Garnir de **galettes**.
- Arroser d'un **filet** de **vinaigrette ranch**.
- Parsemer de **graines de citrouille** et de **feta**.

Le souper, c'est réglé!



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