

Galettes de porc aux épinards et au feta

avec salade de tomates et de poivrons citronnés

Faible en glucides

Épicée

30 minutes



Porc haché



Chapelure italienne



Poivron



Petites tomates



Bébés épinards



Feta, émietté



Poivre au citron



Gousses d'ail



Citron

BONJOUR FETA

Un fromage salé et saumuré qui s'émiette facilement!

D'abord

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

Matériel requis

Bol moyen, cuillères à mesurer, zesteur, grand bol, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Porc haché	250 g	500 g
Chapelure italienne	¼ tasse	½ tasse
Poivron	160 g	320 g
Petites tomates	113 g	227 g
Bébés épinards	113 g	227 g
Feta, émietté	½ tasse	1 tasse
Poivre au citron 🍋	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Gousses d'ail	1	2
Citron	1	1
Huile*		

Sel et poivre*

* Essentiels à avoir à la maison

** Faire 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 soja, des sulfites, des noix et du blé.

Nous joindre

Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

Facebook Instagram Twitter Pinterest @HelloFreshCA



Faire cuire les épinards

Hacher finement la **moitié** des **épinards**. Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter les **épinards hachés** à la poêle sèche. Faire cuire en remuant souvent, jusqu'à ce que les **épinards** tombent. Transférer dans une assiette recouverte d'essuie-tout et laisser refroidir légèrement.



Faire cuire les galettes

Faire chauffer la même poêle (celle de l'étape 1) à feu moyen. Ajouter **½ c. à soupe** d'**huile**, puis les **galettes**. Faire poêler jusqu'à ce qu'elles soient entièrement cuites, de 3 à 4 minutes par côté**. (**REMARQUE** : Pour 4 personnes, faire cuire en 2 étapes, en utilisant ½ c. à soupe d'huile chaque fois.) Transférer les **galettes** dans une assiette et couvrir pour garder chaud.



Préparer

Pendant que les **épinards** refroidissent légèrement, évider le **poivron**, puis le couper en lanières de 0,5 cm (¼ po). Couper les **tomates** en deux. Zester et presser la **moitié** du **citron** (utiliser le citron entier pour 4 personnes). Couper le **reste** du **citron** en quartiers. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.



Assembler la salade

Pendant que les **galettes** cuisent, ajouter dans un grand bol le **jus de citron** et **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger au fouet. Ajouter les **tomates**, les **poivrons**, le **reste** du **feta** et le **reste** des **épinards**, puis bien mélanger.



Former les galettes

Ajouter la **chapelure**, les **épinards cuits**, le **poivre au citron**, le **zeste de citron**, l'**ail** et la **moitié** du **feta** dans un bol moyen. Ajouter le **porc** et bien mélanger. (**CONSEIL** : Pour des galettes plus fermes, ajouter 1 œuf au mélange.) À partir du **mélange de porc**, former **8 galettes de 5 cm (2 po) de large** (16 galettes pour 4 personnes).



Terminer et servir

Répartir les **galettes** et la **salade** dans les assiettes Arroser du jus d'un **quartier de citron**, au goût.

Le repas est prêt!