

Galettes de porc au parmesan avec quartiers de patates douces et brocoli

Familiale

30 minutes



RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée.
Si vous désirez changer la protéine,
suivez les instructions au verso de
cette fiche!
Bonne cuisine!



Porc haché



Dinde hachée



Patate douce



Fleurs de brocoli



Romarin



Oignon, haché



Chapelure italienne



Parmesan, râpé grossièrement



Concentré de bouillon de poulet



Mélange d'épices pour sauce crémeuse

BONJOUR ROMARIN

Une herbe boisée aromatique et savoureuse à souhait!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Plaque à cuisson, bol moyen, cuillères à mesurer, papier parchemin, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Porc haché	250 g	500 g
Dinde hachée	250 g	500 g
Patate douce	340 g	680 g
Fleurs de brocoli	227 g	454 g
Romarin	1 branche	2 branches
Oignon, haché	56 g	113 g
Chapelure italienne	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Parmesan, râpé grossièrement	¼ tasse	½ tasse
Concentré de bouillon de poulet	2	4
Mélange d'épices pour sauce crémeuse	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 c. à soupe
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 soja, des sulfites, des noix et du blé.

Nous rejoindre

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

    @HelloFreshCA



Rôtir les quartiers de patates douces

1. Couper les **patates douces** en quartiers de 1,25 cm (½ po).
2. Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **patates douces** de **1 c. à soupe d'huile**. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., utiliser 2 plaques à cuisson recouvertes de papier parchemin avec 1 c. à soupe d'huile chacune.) **Saler et poivrer**, puis remuer pour enrober.
3. Rôtir au **centre** du four de 22 à 24 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **patates douces** soient tendres et dorées. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., rôtir au centre et dans le haut du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)



Cuire le brocoli

1. Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
2. Ajouter le **brocoli** et **3 c. à soupe d'eau** (doubler la qté pour 4 pers.). **Saler et poivrer**. Cuire de 4 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **brocoli** soit légèrement croquant. Retirer la poêle du feu.
3. Réserver le **brocoli** dans une assiette, puis couvrir pour garder chaud.



Préparer et former les galettes

1. Entre-temps, détacher les **feuilles de romarin** de la branche, puis les hacher finement.
2. Couper le **brocoli** en bouchées.
3. Dans un bol moyen, ajouter le **porc**, le **parmesan**, la **chapelure**, la **moitié** du **romarin** et **¼ c. à thé de sel** (doubler la qté pour 4 pers.). **Poivrer**, puis mélanger.
4. Diviser le **mélange de porc en 8 portions égales** (16 portions pour 4 pers.). Rouler en **boulettes**, puis aplatir en **galettes d'une épaisseur de 1,25 cm (½ po)**.

Si vous avez choisi la **dinde**, la préparer et la cuire en suivant les mêmes directives que celles pour le **porc**.



Préparer la sauce

1. Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis les **oignons** et le **reste du romarin**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **oignons** ramollissent. Réduire à feu moyen.
2. Ajouter **1 c. à soupe de beurre** (doubler la qté pour 4 pers.), puis saupoudrer du **mélange pour sauce crémeuse**. Cuire, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **oignons** soient enrobés.
3. Incorporer **¾ tasse d'eau** (doubler la qté pour 4 pers.) et les **concentrés de bouillon**. Porter à légère ébullition. Cuire de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe.
4. **Saler et poivrer**, au goût.



Cuire les galettes

1. Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
2. Ajouter **1 c. à soupe d'huile**, puis les **galettes**. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle; pour 4 pers., cuire en 2 étapes en utilisant 1 c. à soupe d'huile chaque fois.)
3. Cuire de 3 à 5 min par côté, jusqu'à ce que les **galettes** soient dorées et entièrement cuites**.
4. Transférer les **galettes** dans une assiette, puis couvrir pour garder chaud.
5. Retirer la poêle du feu et l'essuyer avec précaution.



Terminer et servir

1. Répartir les **galettes**, le **brocoli** et les **quartiers de patates douces** dans les assiettes.
2. Arroser les **galettes d'un filet de sauce**.

Le souper, c'est réglé!