

Galettes de porc au parmesan

avec purée de patates douces et haricots verts

Familiale

30 minutes



Porc haché



Ail



Romarin



Patates douces



Haricots verts



Chapelure italienne



Parmesan



Concentré de bouillon de poulet



Oignon, en tranches



Farine tout usage

BONJOUR GALETTES DE PORC

Ces savoureuses galettes se préparent en un rien de temps!

D'ABORD

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

Matériel requis

Bol moyen, épluche-légumes, passoire, cuillères à mesurer, presse-purée, tamis, casserole moyenne, tasses à mesurer, fouet, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Porc haché	250 g	500 g
Ail	6 g	12 g
Romarin	1 branche	2 branches
Patates douces	340 g	680 g
Haricots verts	170 g	340 g
Chapelure italienne	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Parmesan	¼ tasse	½ tasse
Concentré de bouillon de poulet	1	2
Oignon, en tranches	56 g	113 g
Farine tout usage	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Beurre non salé*	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Huile*		

Sel et poivre*

* Essentiels à avoir à la maison

** Faire cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 71 °C (160 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.

Allergènes

Hé, cuisiniers amateurs! Pour obtenir les renseignements les plus à jour sur les allergènes, consultez les étiquettes de nos boîtes-repas.

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

Partagez vos photos en mentionnant
#LaVieHelloFresh
Appelez-nous ou écrivez-nous | 855 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



Faire cuire les patates douces

Peler, puis couper les **patates douces** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Dans une casserole moyenne, recouvrir les **patates douces** d'assez d'**eau** (dépasser d'environ 2,5 cm [1 po]), puis ajouter **2 c. à thé** de **sel**. (**REMARQUE** : Utiliser les mêmes quantités pour 4 personnes.) Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Lorsque l'**eau** bouillira, baisser à feu moyen. Laisser mijoter à découvert de 10 à 12 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans les **patates douces**.



Faire cuire les haricots verts

Faire chauffer la même poêle à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **haricots verts**. Couvrir et faire cuire de 5 à 6 minutes, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. **Salier** et **poivrer**. Réserver dans l'assiette contenant les **galettes** et couvrir pour garder chaud.



Préparer les galettes

Pendant que les **patates douces** cuisent, hacher finement **2 c. à thé** de **feuilles de romarin** (doubler la quantité pour 4 personnes). Parer les **haricots verts**. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Dans un bol moyen, mélanger le **porc**, l'**ail**, le **parmesan**, la **moitié** du **romarin**, la **chapelure** et **¼ c. à thé** de **sel** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Poivrer**. Diviser le **mélange de porc** en **8 portions égales** (16 portions pour 4 personnes). Rouler en boulettes, puis aplatir en **galettes** d'une épaisseur de 1,25 cm (½ po).



Préparer la sauce

Faire chauffer la même poêle à feu moyen-élevé et ajouter **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les tranches d'**oignon** et le **reste** du **romarin**. Faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **oignons** ramollissent. Baisser à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe** de **beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis saupoudrer de **farine**. Poursuivre la cuisson en remuant souvent, jusqu'à ce qu'une pâte épaisse se forme. En fouettant, ajouter **¾ tasse** d'**eau** (doubler la quantité pour 4 personnes) et le **concentré de bouillon**. Terminer la cuisson en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe, de 3 à 4 minutes.



Faire cuire les galettes

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



Terminer et servir

Égoutter les **patates douces** et les remettre dans la même casserole, hors du feu. Ajouter **2 c. à soupe** de **beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis à l'aide d'un presse-purée, écraser les **patates douces** jusqu'à l'obtention d'une purée lisse. **Salier** et **poivrer**. Répartir les **haricots verts**, les **galettes** et la **purée de patates douces** dans les assiettes. Napper de **sauce**.

Le repas est prêt!