

# 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-nous ou écrivez-nous | 855 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

📱 @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**. (**REMARQUE** : Pour 4 personnes, faire cuire en 2 étapes, en utilisant ½ c. à soupe d'huile chaque fois.) Faire poêler de 3 à 4 minutes par côté, jusqu'à ce que les **galettes** soient entièrement cuites\*\*.
- Transférer dans une assiette et couvrir pour garder chaud.



## Préparer

- Entre-temps, 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**.



## Faire la salade

- Entre-temps, 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

- Dans un bol moyen, ajouter la **chapelure**, les **épinards cuits**, le **poivre au citron**, le **zeste de citron**, l'**ail** et la **moitié** du **feta**. 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 d'un diamètre de 5 cm (2 po)** (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!