

Galettes de porc aux épinards et au feta

avec salade citronnée de tomates et de poivrons

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 | 226 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

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne un minimum 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

Facebook Instagram Twitter Pinterest @HelloFreshCA



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.



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 pers., cuire en 2 étapes, en utilisant ½ c. à soupe d'huile chaque fois.) Faire poêler de 3 à 4 min par côté, jusqu'à ce que les **galettes** soient entièrement cuites**.
- Transférer dans une assiette et couvrir pour garder chaud.



Préparer

- Pendant que les **épinards** refroidissent, éviter 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** (le citron entier pour 4 pers.). 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 qté pour 4 pers.). **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 pour 4 pers.).



Terminer et servir

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

Le souper, c'est réglé!