

# 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



Tomate Roma



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
Tomate Roma	160 g	320 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

\*\* 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

Facebook Instagram Twitter Pinterest @HelloFreshCA



## Cuire les épinards

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



## Cuire les galettes

- 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.)
- Poêler de 3 à 4 min par côté, jusqu'à ce que les **galettes** soient entièrement cuites\*\*. (**CONSEIL** : Réduire à feu moyen-doux si les galettes dorent trop rapidement.)
- Transférer les **galettes** dans une assiette et couvrir pour garder au chaud.



## Préparer

- Pendant que les **épinards** refroidissent, évider, puis couper le **poivron** en lanières de 0,5 cm (¼ po).
- Zester, puis 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**.
- Couper les **tomates** en morceaux de 1,25 cm (½ po).



## Assembler 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 en fouettant.
- 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**, puis mélanger. (**CONSEIL** : Pour des galettes plus tendres, ajouter 1 œuf au mélange!)
- Former à partir du **mélange de porc** **8 galettes d'un diamètre de 5 cm (2 po)** (16 galettes pour 4 pers.).



## Terminer et servir

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

## Le souper, c'est réglé!