

Galettes de porc style schnitzel

avec salade tiède aux choux de Bruxelles

30 minutes



Porc haché



Chapelure italienne



Échalote



Épices à bifteck de Montréal



Citron



Choux de Bruxelles



Chou frisé, haché



Patates douces



Persil



Mayonnaise

BONJOUR CHAPELURE ITALIENNE

Cette chapelure assaisonnée donne au porc une touche croustillante légère et irrésistible!

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, zesteur, cuillères à mesurer, grand bol, papier parchemin, petit bol, grande casserole, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Porc haché	250 g	500 g
Chapelure italienne	½ tasse	1 tasse
Échalote	50 g	100 g
Épices à bifteck de Montréal	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Citron	1	1
Choux de Bruxelles	227 g	454 g
Chou frisé, haché	56 g	113 g
Patates douces	340 g	680 g
Persil	7 g	14 g
Mayonnaise	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Beurre*	2 c. à soupe	4 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 rôtir les patates douces

Couper les **patates douces** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **patates douces** de **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes).

Saler et **poivrer**, puis bien mélanger. Faire rôtir au **centre** du four de 20 à 22 minutes, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **patates douces** soient tendres.



Faire cuire les galettes

Dans une assiette creuse, ajouter la **chapelure italienne**. Presser fermement **une galette** à la fois dans la **chapelure panko** pour qu'elle soit bien enrobée. Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **galettes**. Faire cuire de 4 à 5 minutes par côté, en retournant une seule fois, jusqu'à ce que les **galettes** soient dorées et entièrement cuites**.



Préparer et faire l'aïoli

Pendant que les **patates douces** rôtissent, trancher finement les **choux de Bruxelles**. Peler, puis émincer l'**échalote**. Hacher grossièrement le **persil**. Zester et presser la **moitié** du **citron** (utiliser le citron entier pour 4 personnes). Couper le **reste** du **citron** en quartiers. Dans un petit bol, ajouter la **mayonnaise**, le **zeste de citron**, la **moitié** du **persil**, **½ c. à soupe** de **jus de citron** et **¼ c. à thé** de **sucre** (doubler les quantités pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**. Bien mélanger.



Faire cuire les choux de Bruxelles

Pendant que les **galettes** cuisent, faire chauffer une grande casserole à feu moyen-élevé. Ajouter **2 c. à soupe** de **beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis des **choux de Bruxelles**, le **chou frisé** et les morceaux d'**échalote**. **Saler** et **poivrer**. Faire cuire en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants, de 5 à 6 minutes. Retirer la poêle du feu. Ajouter le **reste** du **jus de citron**. Bien mélanger.



Préparer les galettes

Dans un grand bol, mélanger le **porc**, les **épices à bifteck de Montréal** et le **reste** du **persil**. Former à partir du mélange **2 galettes de taille égale** (4 galettes pour 4 personnes). Aplatir **chaque galette** pour obtenir une épaisseur de 1,25 cm (½ po).



Terminer et servir

Répartir le **mélange de choux de Bruxelles**, les **patates douces** et les **galettes de porc style schnitzel** dans les assiettes. Servir l'**aïoli au citron** en accompagnement. Arroser du jus d'un **quartier de citron**, au goût.

Le repas est prêt!