

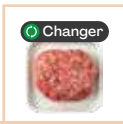


Galettes de poulet dorées

avec purée de pommes de terre au fromage à la crème et aïoli

Familiale

25 à 35 minutes



Boeuf haché

250 g | 500 g

Protéine personnalisable

+ Ajouter

Changeur

ou

x2 Doubler

Si vous avez choisi de modifier votre protéine, il vous suffit de suivre les icônes et les instructions spécifiques au verso de la fiche dans la colonne de droite, et le tour est joué. Vous pouvez également consulter votre recette personnalisée en ligne, à la page hellofresh.ca



Poulet haché
250 g | 500 g



Pomme de terre à chair jaune
350 g | 700 g



Pois sucrés
113 g | 227 g



Chapelure italienne
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Parmesan, râpé
¼ tasse | ½ tasse



Fromage à la crème
1 | 2



Mayonnaise
4 c. à soupe | 8 c. à soupe



Mélange d'épices acidulé à l'ail
1 c. à soupe | 2 c. à soupe

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 soya, des sulfites, des noix et du blé.

1



Préparer et cuire les pommes de terre

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

- Couper les **potatoes** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Dans une grande casserole, recouvrir les **potatoes** d'**assez d'eau** (dépasser d'environ 2,5 cm [1 po]), puis ajouter **2 c. à thé** de **sel** (les mêmes qtés pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu moyen-élevé. Laisser mijoter à découvert de 10 à 12 min, jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans les **potatoes**.
- Égoutter et remettre dans la même casserole, hors du feu.

4



Cuire les galettes

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** d'**huile**, puis les **galettes**. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle; au besoin, cuire en 2 étapes en utilisant 1 c. à soupe d'huile chaque fois.)
- Poêler de 3 à 4 min par côté, jusqu'à ce que les **galettes** soient dorées et entièrement cuites**. (**CONSEIL** : Réduire à feu moyen-doux si les galettes dorent trop rapidement.)
- Transférer dans une assiette, puis couvrir pour garder chaud.
- Essuyer la poêle avec précaution.

2



Préparer l'aioli

- Entre-temps, ajouter dans un petit bol la **mayonnaise** et **½ c. à thé** (1 c. à thé) de **mélange d'épices acidulé à l'ail**.
- **Saler** et **poivrer**, au goût, puis bien mélanger.

3



Former les galettes

- **Changer** | **Bœuf haché**

- Dans un grand bol, combiner le **parmesan**, la **chapelure**, le **reste du mélange d'épices acidulé à l'ail** et **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel**.
- Ajouter le **poulet**. **Poivrer**, puis mélanger.
- Former à partir du **mélange 4 galettes** (8 galettes) d'**un diamètre de 7,5 cm (3 po)**.

5



Préparer et cuire les pois sucrés

- Entre-temps, parer les **pois sucrés**.
- Chauffer la même poêle à feu moyen.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **pois sucrés**. **Saler** et **poivrer**.
- Cuire de 4 à 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **pois sucrés** soient légèrement croquants. (**CONSEIL** : Cette étape est facultative. Les pois sucrés peuvent également être dégustés froids et croquants avec la trempette.)

6



Terminer et servir

- Dans la casserole contenant les **potatoes**, ajouter le **fromage à la crème**, **3 c. à soupe** (6 c. à soupe) de **lait** et **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **beurre**. À l'aide d'un presse-purée, écraser les **potatoes** jusqu'à l'obtention d'une texture crémeuse.
- **Saler** et **poivrer**, au goût. (**CONSEIL** : Chauffer la casserole à feu doux afin que le fromage à la crème et le beurre fondent plus rapidement.)
- Répartir les **galettes de poulet**, la **purée de potatoes** et les **pois sucrés** dans les assiettes.
- Servir l'**aioli** comme trempette.



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.

* L'emballage sous vide garantit une fraîcheur maximale des aliments, mais peut légèrement faire changer leur couleur et leur donner une odeur plus prononcée. Chaque aliment retrouvera son état d'origine 3 min après l'ouverture de l'emballage.

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.