



GALETTES DE PORC AU PARMESAN

avec purée de courge musquée et haricots verts



BONJOUR

GALETTES DE PORC

Ces petites galettes sont non seulement délicieuses, mais elles sont prêtes en moins de deux!

TEMPS: 35 MIN



Porc haché



Ail



Romarin



Courge musquée,
en cubes



Haricots verts



Chapelure
italienne



Fromage
parmesan



Concentré de
bouillon de poulet



Oignon,
en tranches



Farine tout usage

SORTEZ

- Papier d'aluminium
- Grande poêle antiadhésive
- Grande casserole
- Presse-ail
- Cuillères à mesurer
- Lait **2** (¼ tasse)
- Beurre non salé **2** (5 c. à table)
- Bol moyen
- Presse-purée
- Passoire
- Tasses à mesurer
- Plaque à cuisson
- Fouet
- Sel et poivre
- Huile d'olive ou de canola

INGRÉDIENTS

- | | |
|--|---------------|
| | 4 pers |
| • Porc haché | 500 g |
| • Ail | 12 g |
| • Romarin | 7 g |
| • Courge musquée, en cubes | 680 g |
| • Haricots verts | 340 g |
| • Chapelure italienne 1,2,4,8,9 | 4 c. à table |
| • Fromage parmesan 2 | ½ tasse |
| • Concentré de bouillon de poulet | 2 |
| • Oignon, en tranches | 113 g |
| • Farine tout usage 1 | 2 c. à table |

ALLERGENS | ALLERGÈNES

Some ingredients are produced in a facility that also processes milk, mustard, peanuts, sesame, soy, sulphites, tree nuts and wheat.

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soja, les sulfites, les noix et le blé.

- | | |
|------------------------|----------------------------------|
| 0 Fish/Poisson | 6 Mustard/Moutarde |
| 1 Wheat/Blé | 7 Peanut/Cacahuète |
| 2 Milk/Lait | 8 Sesame/Sésame |
| 3 Egg/Oeuf | 9 Sulphites/Sulfites |
| 4 Soy/Soja | 10 Crustacean/Crustacé |
| 5 Tree Nut/Noix | 11 Shellfish/Fruit de Mer |

*Wash and dry all produce.

**Cook to a min. internal temp. of 71°C/160°F.



BON DÉPART



Pas de presse-ail? Pas de souci! Disposer les gousses d'ail sur une planche à découper et les écraser fermement avec le plat d'un couteau de chef. Hacher finement l'ail écrasé.



1 CUIRE LA COURGE
Laver et sécher tous les aliments.* Dans une grande casserole, couvrir la courge d'eau (de 2,5 à 5 cm [1 à 2 po]), puis ajouter **1 c. à thé** de sel. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Lorsque l'eau bout, baisser à feu moyen-élevé. Mijoter à découvert jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans la courge, de 18 à 20 min. Entre-temps, peler, puis émincer ou presser l'ail. Parer les haricots. Hacher finement **1 c. à table** de feuilles de romarin.



4 COMMENCER LA SAUCE
Entre-temps, égoutter la courge cuite et la remettre dans la casserole. À l'aide d'un presse-purée, incorporer **3 c. à table** de beurre et **¼ tasse** de lait pour former une purée lisse. Saler et poivrer. Lorsque les galettes sont réservées, ajouter les oignons et le reste du romarin à la poêle. (NOTE: ajouter 1 c. à table d'huile si la poêle est sèche!) Cuire en remuant jusqu'à ce que les oignons ramollissent, de 3 à 4 min.

Partagez vos photos #LaVieHelloFresh | (855) 272-7002 | HelloFresh.ca | bonjour@hellofresh.ca



2 FORMER LES GAULETTES
Dans un bol moyen, combiner le porc, le parmesan, la chapelure, l'ail, la moitié du romarin et ½ c. à thé de sel. Poivrer. Former **12 boulettes** égales, puis les aplatir en galettes d'une épaisseur de 1,25 cm (½ po). Sur une plaque à cuisson, arroser les haricots verts de **2 c. à table** d'huile, puis saler et poivrer. Rôtir au centre du four jusqu'à ce qu'ils soient tendres, de 12 à 14 min.



5 FINIR LA SAUCE
Dans la même poêle, ajouter **2 c. à table** de beurre, puis saupoudrer de farine. Fouetter jusqu'à ce qu'une pâte épaisse se forme. Augmenter à feu moyen-élevé. Incorporer **1 ½ tasse** d'eau et les concentrés de bouillon. Mijoter en fouettant jusqu'à ce que la sauce épaississe, de 2 à 3 min. Saler et poivrer.



3 CUIRE LES GAULETTES
Entre-temps, dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen, ajouter **1 c. à table** d'huile, puis la moitié des galettes. Poêler jusqu'à ce qu'elles soient brun doré et entièrement cuites, de 3 à 5 min. (ASTUCE: cuire à une température interne minimale de 71°C/160°F.***) Transférer dans une assiette et couvrir de papier d'aluminium pour garder au chaud. Répéter avec le reste des galettes, en ajoutant **1 c. à table** d'huile.



6 FINIR ET SERVIR
Répartir les haricots, les galettes et la purée de courge dans les assiettes. Napper de sauce.

HOURRA!

Grâce à la savoureuse sauce de cuisson, votre souper de ce soir est un succès garanti!