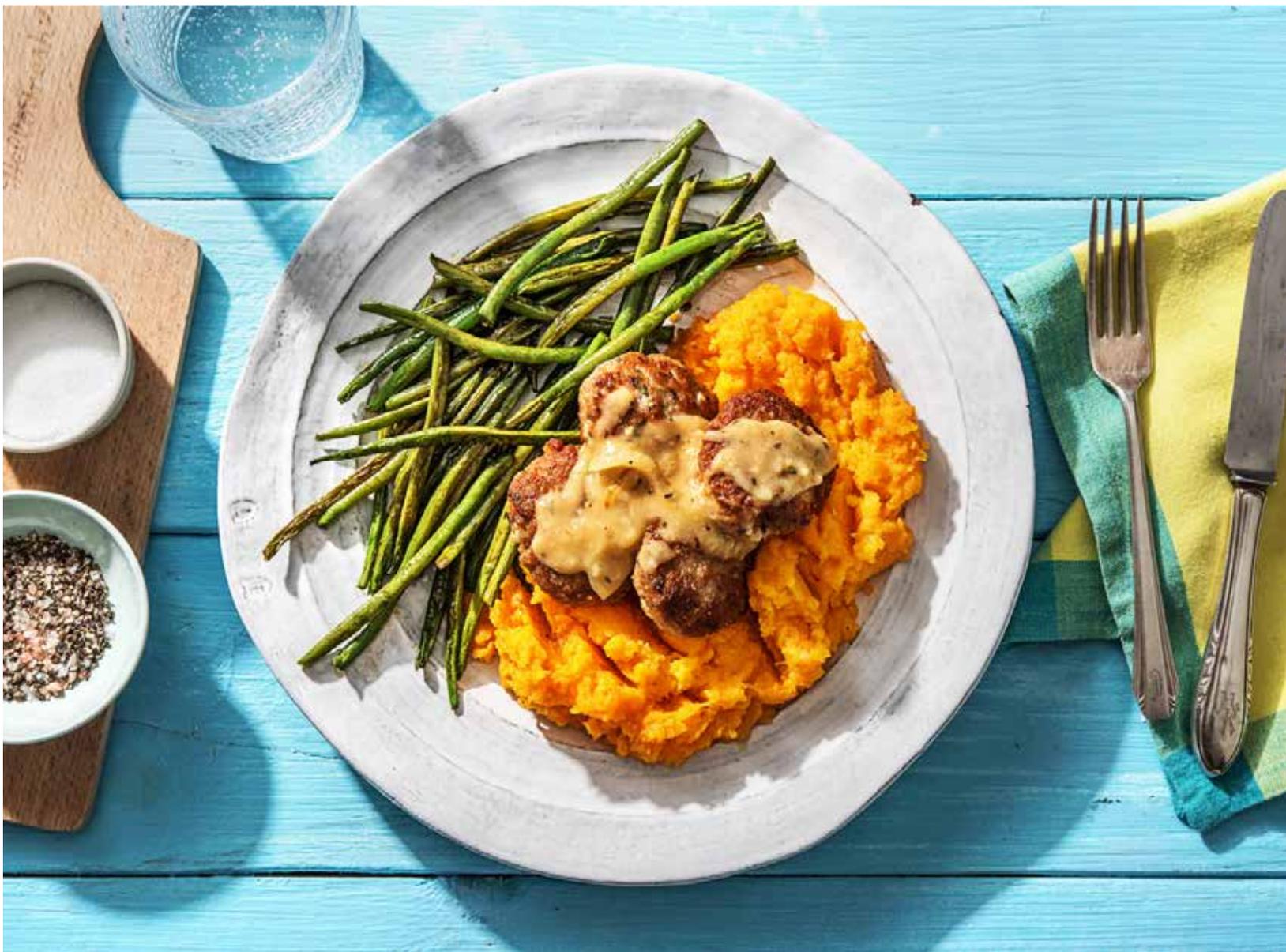




# Galettes de porc au parmesan

avec purée de patate douce et haricots verts

**FAMILIALE** 30 minutes



Porc haché



Ail



Romarin



Patate douce



Haricots verts



Chapelure italienne



Fromage parmesan



Concentré de bouillon de poulet



Oignon, en tranches



Farine tout usage

**BONJOUR GALETTES DE PORC!**

*Des galettes de porc savoureuses, prêtes en seulement quelques minutes!*

# Bon départ

Avant de commencer, laver et sécher tous les aliments.

## Sortez

Casserole moyenne, presse-purée, passoire, fouet, grande poêle antiadhésive, bol moyen

## Ingrédients

|                                 | 4 pers       |
|---------------------------------|--------------|
| Porc haché                      | 500 g        |
| Ail                             | 12 g         |
| Romarin                         | 7 g          |
| Patate douce                    | 680 g        |
| Haricots verts                  | 340 g        |
| Chapelure italienne             | ¼ tasse      |
| Fromage parmesan                | ½ tasse      |
| Concentré de bouillon de poulet | 2            |
| Oignon, en tranches             | 113 g        |
| Farine tout usage               | 2 c. à table |
| Beurre non salé*                | 6 c. à table |
| Huile*                          |              |
| Sel et poivre*                  |              |

\* Pas inclus dans la boîte

\*\* Cuire à une température interne minimale de 71 °C/160 °F

## Allergènes

Hé, les cuisiniers! Pour tous les renseignements sur les allergènes, consultez les étiquettes sur chaque sac-repas!

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

## Nous joindre

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



### 1. CUIRE LES PATATES DOUCES

Peler les **patates douces**, puis les couper en morceaux de 1,25 cm (½ po). Dans une casserole moyenne, couvrir les **patates** d'environ 2,5 cm d'**eau** (1 po), puis ajouter **2 c. à thé** de **sel**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Lorsque l'**eau** bout, baisser à feu moyen. Mijoter à découvert en remuant à l'occasion jusqu'à ce qu'elles soient tendres, de 10 à 12 min.



### 4. CUIRE LES HARICOTS

Dans la même poêle à feu moyen-élevé, ajouter **2 c. à table** d'**huile**, puis les **haricots**. Couvrir et cuire en remuant une fois à mi-cuisson jusqu'à ce qu'ils soient brun doré foncé, de 3 à 4 min. **Saler** et **poivrer**. Réserver dans l'assiette contenant les **galettes**, puis couvrir pour garder chaud.



### 2. PRÉPARER LES BOULETTES

Entre-temps, hacher finement **4 c. à thé** de **feuilles de romarin**. Parer les **haricots verts**. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Dans un bol moyen, combiner le **porc**, l'**ail**, le **parmesan**, la **chapelure**, la **moitié** du **romarin**, et **½ c. à thé** de **sel**. **Poivrer**. Former **16 boulettes égales**, puis les aplatir à une épaisseur de 1,25 cm (½ po).



### 5. PRÉPARER LA SAUCE

Dans la même poêle, ajouter **2 c. à table** d'**huile**, puis les **oignons** et le **reste** du **romarin**. Cuire en remuant souvent jusqu'à ce qu'ils ramollissent, de 2 à 3 min. Baisser à feu moyen. Ajouter **2 c. à table** de **beurre** et la **farine**. Bien mélanger jusqu'à ce qu'une pâte épaisse se forme. Incorporer **1 ½ tasse** d'**eau** et les **concentrés de bouillon**. Cuire en fouettant jusqu'à ce que la **sauce** épaississe, de 2 à 3 min.



### 3. CUIRE LES BOULETTES

Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen, ajouter **1 c. à table** d'**huile**, puis la **moitié** des **galettes**. Cuire jusqu'à ce qu'elles soient brun doré, de 3 à 5 min par côté.\*\* Transférer les **galettes** dans une assiette. Couvrir pour garder chaud. Répéter avec le **reste** des **galettes**, en ajoutant **1 c. à table** d'**huile**. Lorsqu'elles sont toutes cuites, retirer la poêle du feu et l'essuyer délicatement.



### 6. FINIR ET SERVIR

Égoutter les **patates**, puis les remettre dans la même casserole, hors du feu. À l'aide d'une presse-purée, y incorporer **4 c. à table** de **beurre** jusqu'à l'obtention d'une purée lisse. **Saler** et **poivrer**. Répartir les **haricots**, les **galettes** et la **purée** dans les assiettes. Napper de **sauce**.

**Le souper, c'est réglé!**