

# Galettes de porc au parmesan avec quartiers de patates douces et haricots verts

Familiale

30 minutes



## RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée.  
Si vous désirez changer la protéine,  
suivez les instructions au verso de  
cette fiche!  
Bonne cuisine!



Porc haché



Dinde hachée



Patate douce



Haricots verts



Romarin



Oignon jaune



Ail



Chapelure italienne



Parmesan, râpé



Concentré de  
bouillon de poulet



Farine tout usage

BONJOUR ROMARIN

Cette herbe boisée est un véritable concentré de parfums et de saveurs!

## 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, cuillères à mesurer, papier parchemin, tasses à mesurer, fouet, grande poêle antiadhésive

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Porc haché	250 g	500 g
Dinde hachée	250 g	500 g
Patates douces	340 g	680 g
Haricots verts	170 g	340 g
Romarin	1 branche	2 branches
Oignon jaune	56 g	113 g
Ail	3 g	6 g
Chapelure italienne	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Parmesan, râpé	¼ tasse	½ tasse
Concentré de bouillon de poulet	1	2
Farine tout usage	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 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 74 °C (165 °F).

## 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 cuire les patates douces

Peler, puis couper les **patates douces** en quartiers de 1,25 cm (½ po). Sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin, arroser les **patates douces** de **1 c. à soupe d'huile**. **Saler et poivrer**, puis bien mélanger. (**REMARQUE** : Pour 4 personnes, utiliser 2 plaques à cuisson avec 1 c. à soupe d'huile chacune.) Faire rôtir au **centre** du four de 22 à 24 minutes, jusqu'à ce que les **patates douces** soient tendres et dorées. (**REMARQUE** : Pour 4 personnes, faire rôtir sur les grilles du centre et du haut du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)



## Faire cuire les haricots verts

Faire chauffer la même poêle à feu moyen-élevé. Ajouter les **haricots verts** et **3 c. à soupe d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Faire cuire de 4 à 5 minutes en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croquants. Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). Faire cuire pendant 1 minute, jusqu'à ce qu'ils dégagent leur arôme. **Saler et poivrer**.



## Préparer les galettes

Pendant que les **patates douces** cuisent, retirer les **feuilles de romarin** de la branche et les hacher finement. Parer les **haricots verts**. Peler, puis couper la **moitié** de l'**oignon** en morceaux de 0,5 cm (¼ po) (l'oignon entier pour 4 personnes). Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Dans un bol moyen, ajouter le **porc**, l'**ail**, le **parmesan**, la **moitié** du **romarin**, la **chapelure** et **¼ c. à thé de sel** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Poivrer**, puis bien mélanger. Diviser le **mélange de porc** en **8 portions égales** (16 portions pour 4 personnes). Rouler en boulettes, puis aplatir en **galettes d'une épaisseur de 1,25 cm (½ po)**.



## RECETTE PERSONNALISÉE

Si vous avez choisi la **dinde**, la préparer et la faire cuire de la même façon que la recette demande de préparer et de faire cuire le **porc**.



## Préparer la sauce

Faire chauffer la même poêle à feu moyen-élevé et ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **oignons** et le **reste** du **romarin**. Faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **oignons** ramollissent. Baisser à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe de beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis saupoudrer de **farine**. Poursuivre la cuisson en remuant souvent, jusqu'à ce qu'une pâte épaisse se forme. En fouettant, ajouter **¾ tasse d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes) et le **concentré de bouillon**. Terminer la cuisson de 3 à 4 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe.



## Faire cuire les galettes

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **galettes**. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle; pour 4 personnes, faire cuire les galettes en 2 étapes en utilisant 1 c. à soupe d'huile chaque fois!) Faire cuire de 3 à 5 minutes par côté, jusqu'à ce que les **galettes** soient dorées et entièrement cuites\*\*. Transférer dans une assiette et couvrir pour garder chaud. Retirer la poêle du feu et l'essuyer soigneusement.



## Terminer et servir

Répartir les **galettes**, les **haricots verts** et les **quartiers de patates douces** dans les assiettes. Napper les **galettes** de **sauce**.

## Le repas est prêt!