

HELLO Burgers de dinde au tzatziki avec feta et salade fraîche

Repas futé

30 minutes





(C) Changer

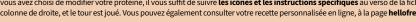
2 Doubler

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 🎥













Dinde hachée 250 g | 500 g

italienne 4 c. à soupe 8 c. à soupe

Chapelure







Gousses d'ail











Tomate

printanier 56 g | 113 g





Citron 1/2 | 1

Feta, émietté 1/4 tasse | 1/2 tasse



Mélange d'épices à l'ail et à l'aneth



1 c. à thé 2 c. à thé







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.

Matériel | Plaque à cuisson, grand bol, grande poêle antiadhésive, cuillères à mesurer, bol moyen, petit bol, fouet, zesteur



Préparer

- Avant de commencer, préchauffer le four à la fonction Griller (temp. élevée).
- · Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Hacher finement le **concombre** en morceaux de 0,3 cm (1/2 po).
- Trancher une tomate. Couper l'autre tomate en morceaux de 0,5 cm (1/4 po).
- · Peler, puis hacher finement ou presser l'ail.
- Zester le citron. Presser la moitié du citron dans un grand bol.
- Ajouter ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'huile. Saler et poivrer, puis bien mélanger en fouettant.
- Dans le bol contenant la vinaigrette au citron, ajouter la moitié des concombres, les tomates en dés et la moitié du mélange printanier.



Préparer les galettes

O Changer | Bœuf haché

🗘 Changer | Beyond Meat®

- Dans un bol moyen, ajouter la dinde, la chapelure, l'ail, la moitié du mélange d'épices à l'ail et à l'aneth, et la moitié du feta. Saler et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Former à partir du mélange 2 galettes (4 galettes) d'un diamètre de 10 cm (4 po). (REMARQUE : Il est normal que le mélange semble humide.)



Cuire les galettes

O Changer | Beyond Meat®

• Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter 1/2 c. à soupe d'huile, puis les galettes. Poêler de 5 à 6 min par côté, jusqu'à ce que les galettes soient entièrement cuites**. (REMARQUE: Ne pas surcharger la poêle; pour 4 pers., cuire les galettes en 2 étapes en utilisant ½ c. à soupe d'huile chaque fois.)

2 | Préparer les galettes

chaque étape 2 personnes

Unités de

mesure à

Changer | Bœuf haché

Si vous avez choisi le **bœuf**, le préparer et le cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire la **dinde****.

1 c. à soupe (2 c. à soupe) d'huile

4 personnes

2 | Cuire les galettes Beyond Meat[®]

Changer | Beyond Meat®

Si vous avez choisi le **Beyond Meat**®, ne pas tenir compte des instructions de former les galettes.

3 | Cuire les galettes Beyond Meat®

O Changer | Beyond Meat®

Cuire les galettes Beyond Meat® de la même façon que la recette vous indique de cuire la dinde**.



Préparer la sauce tzatziki

• Entre-temps, ajouter dans un petit bol le reste des concombres, le reste du mélange d'épices à l'ail et à l'aneth, le zeste de citron et la crème sure. Saler et poivrer, puis bien mélanger. Réserver.



Griller les pains

- Entre-temps, couper les pains en deux.
- Disposer les moitiés, côté coupé vers le haut, sur une plaque à cuisson non recouverte. Griller au **centre** du four de 1 à 2 min, jusqu'à ce que les **pains** soient dorés. (CONSEIL : Les surveiller pour ne pas les brûler!)



Terminer et servir

- Assembler la salade.
- Étendre la sauce tzatziki sur les pains.
- Garnir chaque tranche de pain inférieure de tomates tranchées, d'une galette et du reste du mélange printanier. Refermer les burgers.
- Répartir les burgers et la salade dans les assiettes.
- Garnir la salade du reste du feta.