



# Burgers de dinde au tzatziki avec feta et salade fraîche

Repas futé

30 minutes

Protéine personnalisable



Ajouter



Changer

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](https://www.hellofresh.ca)

Changer



Boeuf haché

250 g | 500 g

Changer



Beyond Meat®

2 | 4



Dinde hachée  
250 g | 500 g



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



Gousses d'ail  
2 | 4



Pain artisan  
2 | 4



Tomate  
2 | 4



Mélange  
printanier  
56 g | 113 g



Citron  
½ | 1



Feta, émiettée  
¼ tasse | ½ tasse



Mélange d'épices  
à l'ail et à l'aneth  
1 c. à thé |  
2 c. à thé



Crème sure  
1 | 2



Mini concombre  
1 | 2

**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

- 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 (1/8 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 1/2 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**.

4



## 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.

2



## Préparer les galettes

- [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.)

5



## 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!)

3



## Cuire les galettes

- [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 1/2 c. à soupe d'huile chaque fois.)

6



## 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**.

## 2 | Préparer les galettes

[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**\*\*.

## 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®

[Changer](#) | **Beyond Meat®**

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