



Burgers de dinde à la méditerranéenne

avec sauce au yogourt

25 minutes



Boeuf haché 250 g | 500 g Beyond Meat® 2 | 4 Dinde hachée 500 g | 1000 g

Protéine personnalisable **+** Ajouter **↻** Changer ou **×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



Pain artisan
2 | 4



Mélange d'épices méditerranéen
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Sauce au yogourt
3 c. à soupe | 6 c. à soupe



Tomate
1 | 2



Mélange printanier
28 g | 56 g



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



Pesto de poivrons rôtis
¼ tasse | ½ tasse



Pomme de terre Russet
2 | 4



Mélange d'épices acidulé à l'ail
1 c. à soupe | 2 c. à soupe

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 et rôtir les rondelles de pommes de terre

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Couper les **potatoes** en rondelles de 0,5 cm (¼ po).
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **potatoes** de **1 c. à soupe d'huile** et assaisonner du **mélange d'épices acidulé à l'ail**. (**REMARQUE** : 2 plaques à cuisson avec 1 c. à soupe d'huile chacune pour 4 pers.) **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 18 à 20 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **potatoes** soient tendres et dorées. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., rôtir au centre et dans le bas du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)

4



Griller les pains

- Entre-temps, couper les **pains** en deux.
- Disposer les moitiés, côté coupé vers le haut, directement dans le haut du four.
- Griller de 3 à 4 min, jusqu'à ce que les **pains** soient dorés. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)

2



Former les galettes

- 🔄 **Changer** | **Boeuf haché**
- 🔄 **Changer** | **Beyond Meat®**
- ✖2 **Doubler** | **Dinde hachée**

- Entre-temps, ajouter dans un bol moyen la **dinde**, la **chapelure** et le **mélange d'épices méditerranéen**. **Poivrer**, puis 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



Préparer la tomate

- Entre-temps, couper la **tomate** en rondelles de 0,5 cm (¼ po). **Saler** et **poivrer**.

3



Cuire les galettes

- 🔄 **Changer** | **Beyond Meat®**
- ✖2 **Doubler** | **Dinde hachée**

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** (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**.

6



Terminer et servir

- Étendre le **pesto de poivrons rôtis** sur les **tranches de pain inférieures** et **supérieures**. Garnir les **tranches de pain inférieures** d'une **galette**, de **tomates** et de **mélange printanier**. Refermer les **burgers**.
- Répartir les **burgers** et les **rondelles de pommes de terre** dans les assiettes.
- Servir la **sauce au yogourt** comme trempette.

Unités de mesure à chaque étape | **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) | **d'huile** | 2 personnes | 4 personnes | Ingrédient

2 | Former les galettes de boeuf

🔄 **Changer** | **Boeuf haché**

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

2 | Former les galettes Beyond Meat®

🔄 **Changer** | **Beyond Meat®**

Si vous avez choisi le **Beyond Meat®**, ignorer les instructions pour former les **galettes**. (**REMARQUE** : Conserver la chapelure et le mélange d'épices méditerranéen pour une prochaine création.)

2 | Former les galettes de dinde

✖2 **Doubler** | **Dinde hachée**

Si vous avez doublé la **dinde**, utiliser un grand bol au lieu d'un bol moyen. Ajouter un **autre ¼ c. à soupe** (½ c. à soupe) de **sel** au **mélange**. Former **4 galettes** (8 galettes) **d'un diamètre de 10 cm** (4 po).

3 | Cuire les galettes

🔄 **Changer** | **Beyond Meat®**

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

3 | Cuire les galettes

✖2 **Doubler** | **Dinde hachée**

Ne pas surcharger la poêle. Cuire les **galettes de dinde** en plusieurs étapes, au besoin.