

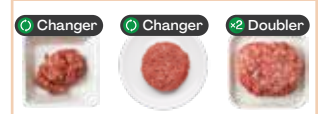


Burgers juteux au fromage et oignons frits

avec quartiers de patates douces et sauce BBQ

Familiale

20 à 30 minutes



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

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



Bœuf haché
250 g | 500 g



Pain artisan
2 | 4



Cheddar, râpé
½ tasse | 1 tasse



Sauce BBQ
4 c. à soupe | 8 c. à soupe



Mélange printanier
28 g | 56 g



Patate douce
2 | 4



Mayonnaise
4 c. à soupe | 8 c. à soupe



Oignon rouge
1 | 1



Chapelure italienne
2 c. à soupe | 4 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



Rôtir les quartiers de patates douces

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

- Couper les **patates douces** en quartiers de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **patates douces** de **1 c. à soupe d'huile**. (REMARQUE : 2 plaques à cuisson recouvertes de papier parchemin avec 1 c. à soupe d'huile chacune pour 4 pers.)
- **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 22 à 24 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **patates douces** soient tendres et dorées. (REMARQUE : Pour 4 pers., rôtir au centre et dans le haut du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)

4



Cuire les galettes

- 🔄 Changer | **Beyond Meat®**
- ✖2 Doubler | **Bœuf haché**

- Chauffer la même poêle (celle de l'étape 2) à feu moyen-élevé.
- Ajouter les **galettes** à la poêle sèche. (REMARQUE : Ne pas surcharger la poêle; cuire en 2 étapes, au besoin.) Cuire de 4 à 5 min d'un côté, jusqu'à ce qu'il soit doré.
- Retourner les **galettes**, puis les parsemer de **fromage**. Couvrir et continuer à poêler de 4 à 5 min, jusqu'à ce que le **fromage** fonde et que les **galettes** soient entièrement cuites**. Retirer du feu.

2



Préparer et cuire les oignons

- Entre-temps, peler l'**oignon**, puis couper la moitié (l'oignon entier) en tranches de 0,5 cm (¼ po).
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **oignons**.
- Cuire de 4 à 6 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **oignons** ramollissent. **Saler**.
- Réserver les **oignons** dans un petit bol.

5



Griller les pains

- Entre-temps, couper les **pains** en deux.
- Disposer sur une plaque à cuisson non recouverte, côté coupé vers le haut.
- Griller dans le **bas** du four de 4 à 6 min, jusqu'à ce que les **pains** soient dorés. (CONSEIL : Les surveiller pour ne pas les brûler!)

3



Préparer les galettes

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

- Entre-temps, ajouter dans un bol moyen le **bœuf**, la **chapelure** et **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel**, puis **poivrer**. Bien mélanger.
- Former à partir du **mélange 2 galettes** (4 galettes) d'un diamètre de **10 cm (4 po)**.

6



Terminer et servir

- Entre-temps, mélanger dans un autre petit bol la **sauce BBQ** et la **mayonnaise**. **Saler** et **poivrer**.
- Étendre la **moitié** du **mélange de sauce BBQ** sur les **pains**.
- Garnir **chaque tranche de pain inférieure** d'**oignons**, d'**une galette** et de **mélange printanier**.
- Refermer les **burgers**.
- Répartir les **burgers au fromage** et les **quartiers de patates douces** dans les assiettes.
- Servir le **reste** du **mélange de sauce BBQ** comme trempette.

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

3 | Préparer les galettes

🔄 Changer | **Dinde hachée**

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

3 | Préparer les galettes

🔄 Changer | **Beyond Meat®**

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

3 | Préparer les galettes

✖2 Doubler | **Bœuf haché**

Si vous avez doublé le **bœuf**, ajouter **un autre ¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel** au **mélange**. Former à partir du **mélange 4 galettes** (8 galettes) d'un diamètre de **12,5 cm (5 po)**.

4 | 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 bœuf****.

4 | Cuire les galettes

✖2 Doubler | **Bœuf haché**

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

**Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F).