



# Smash burgers

## avec sauce à burger et patates douces assaisonnées

Familiale

35 à 45 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://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



Moutarde de  
Dijon  
1 c. à soupe |  
2 c. à soupe



Cornichon  
à l'aneth, en  
tranches  
90 ml | 180 ml



Patate douce  
2 | 4



Oignon jaune  
1 | 2



Mayonnaise  
2 c. à soupe |  
4 c. à soupe



Cheddar, râpé  
¼ tasse | ½ tasse



Ketchup  
2 c. à soupe |  
4 c. à soupe



Mélange paprika  
fumé et ail  
1 c. à soupe |  
2 c. à soupe



Tomate  
1 | 2



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 **quartiers de patates douces** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis assaisonner du **mélange paprika fumé et ail**. **Salier** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 25 à 28 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **patates douces** soient tendres et dorées.

2



### Cuire les oignons

- Entre-temps, peler l'**oignon**, le couper en deux, puis en tranches de 0,5 cm (¼ po).
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis les **oignons**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'ils ramollissent légèrement.
- Réduire à feu moyen. Ajouter **1 c. à thé** (2 c. à thé) de **sucre**, puis **salier**.
- Poursuivre la cuisson de 3 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **oignons** soient doré foncé.
- Retirer du feu. Réserver dans un petit bol.
- Essuyer la poêle avec précaution.

3



### Préparer

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

- Entre-temps, couper les **cornichons** en lanières de 0,5 cm (¼ po).
- Couper la **tomate** en tranches de 0,5 cm (¼ po).
- Dans un bol moyen, mélanger le **bœuf**, la **chapelure**, la **moitié** de la **moutarde**, **½ c. à thé** (1 c. à thé) de **sel** et **½ c. à thé** (1 c. à thé) de **poivre**.
- Former à partir du **mélange de bœuf 2 galettes** (4 galettes) **d'un diamètre de 10 cm (4 po)**.

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. Avec le dos d'une spatule, presser délicatement **chaque galette**.
- Cuire de 3 à 4 min, jusqu'à ce que le dessous soit doré.
- Retourner les **galettes** et continuer à poêler de 3 à 4 min, jusqu'à ce que l'autre côté soit doré et que les **galettes** soient entièrement cuites\*\*.

5



### Préparer la sauce à burger et griller les pains

- Entre-temps, ajouter dans un autre petit bol le **ketchup**, la **mayonnaise** et le **reste** de la **moutarde**. **Salier** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Couper les **pains** en deux. Les disposer sur une plaque à cuisson non recouverte, côté coupé vers le haut.
- Parsemer les **tranches de pain inférieures** de **fromage**. Griller les **pains** au **centre** du four de 2 à 3 min, jusqu'à ce que le **fromage** fonde. (**CONSEIL** : Surveiller les pains pour ne pas les brûler!)

6



### Terminer et servir

- Étendre la **moitié** de la **sauce à burger** sur les **tranches de pain supérieures**.
- Garnir les **tranches de pain inférieures** d'**une galette**, d'**oignons**, de **tomates** et de **cornichons**. Refermer les **burgers**.
- Répartir les **burgers** et les **quartiers de patates douces** dans les assiettes.
- Servir le **reste** de la **sauce à burger** 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

○ **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 de cuire le **bœuf\*\***.

### 3 | Préparer

○ **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

✖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 10 cm (4 po)**.

### 4 | Cuire les galettes de Beyond Meat®

○ **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).