



Burgers aux haricots noirs et à l'avoine au chipotle

avec frites de patates douces à l'ail

Végé

30 minutes

+ Ajouter



Tranches de
bacon
100 g | 200 g

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



Haricots noirs
1 | 2



Flocons d'avoine
à cuisson rapide
½ tasse | 1 tasse



Pain artisan
2 | 4



Échalotes frites
28 g | 112 g



Sauce au chipotle
4 c. à soupe |
8 c. à soupe



Mélange
printanier
28 g | 56 g



Patate douce
2 | 4



Sel d'ail
1 c. à thé |
1 ½ c. à thé



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



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

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 cuire les 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.) Assaisonner de ½ c. à thé de **sel d'ail** 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 bas du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)

2



Préparer les galettes

- + Ajouter | **Tranches de bacon**
- Entre-temps, égoutter et rincer les **haricots noirs**.
- Dans un grand bol, ajouter les **haricots** et l'**avoine**. Écraser grossièrement.
- Ajouter la **moitié** de la **sauce au chipotle**, ½ c. à thé (1 c. à thé) de **sel d'ail** et la **moitié** des **échalotes frites**.
- Bien mélanger.
- Former à partir du **mélange 2 galettes** (4 galettes) **d'un diamètre de 10 cm (4 po)**.

3



Cuire les galettes

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe d'huile**, puis les **galettes**. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle; cuire en 2 étapes, au besoin.) Poêler de 4 à 6 min par côté, jusqu'à ce que les **galettes** soient dorées. Transférer dans une assiette.

4



Préparer et griller les pains

- Entre-temps, égoutter les **cornichons**.
- Couper les **pains** en deux et les disposer, côté coupé vers le haut, sur une plaque à cuisson non recouverte. Griller dans le **haut** du four de 3 à 4 min, jusqu'à ce que les **pains** soient dorés. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)

5



Assembler les burgers

- + Ajouter | **Tranches de bacon**
- Étendre la **mayonnaise** sur les **pains**.
- Garnir **chaque tranche de pain inférieure** du **reste** des **échalotes**, d'**une galette** (2 galettes pour 2 pers. et 4 galettes pour 4 pers.), de **mélange printanier** et de **cornichons**. Refermer les **burgers**. (**REMARQUE** : Servir les galettes supplémentaires avec des œufs pour le déjeuner ou le dîner!)

6



Terminer et servir

- Répartir les **burgers** et les **patates douces** dans les assiettes.
- Servir le **reste** de la **sauce au chipotle** comme trempette.

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

2 | Préparer les galettes

+ Ajouter | **Tranches de bacon**

Si vous avez ajouté le **bacon**, disposer les **tranches de bacon** en une seule couche sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Rôtir dans le **haut** du four de 8 à 12 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que le **bacon** soit croustillant et entièrement cuit**.

5 | Assembler les burgers

+ Ajouter | **Tranches de bacon**

Garnir les **burgers** de **bacon** au moment de les assembler.

**Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 71 °C (160 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.