

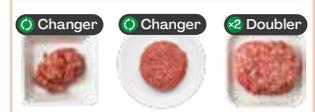


Burgers de bœuf et salade à la grecque

avec mayo au feta

Familiale

25 à 35 minutes



Dinde hachée 250 g | 500 g Beyond Meat® 2 | 4 Bœuf haché 500 g | 1000 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](https://www.hellofresh.ca)



Bœuf haché
250 g | 500 g



Pain artisan
2 | 4



Tomate
1 | 2



Origan
7 g | 7 g



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



Feta, émietté
½ tasse | 1 tasse



Bébés épinards
56 g | 113 g



Chapelure panko
¼ tasse | ½ tasse



Sel d'ail
1 c. à thé | 2 c. à thé



Citron
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 **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **feuilles d'origan**.
- Couper la **tomate** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Zester, puis presser le **citron**.
- À un petit bol, ajouter la **mayonnaise**, le **zeste de citron** et la **moitié du feta. Poivrer**, puis bien mélanger. Réserver.

2



Préparer les galettes

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

- À un grand bol, ajouter le **bœuf**, la **chapelure**, **2 c. à thé** (4 c. à thé) d'**origan** et la **moitié du sel d'ail. Poivrer**, puis mélanger. (**CONSEIL** : Pour des galettes plus tendres, ajouter 1 œuf au mélange!)
- Former à partir du **mélange de bœuf 2 galettes d'un diamètre de 10 cm (4 po)** (4 galettes pour 4 personnes).

3



Cuire les galettes

- 🔄 **Changer** | **Beyond Meat®**

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter les **galettes** à la poêle sèche. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle; cuire en 2 étapes, au besoin.)
- Poêler de 4 à 5 min par côté, jusqu'à ce que les **galettes** soient dorées et entièrement cuites**.
- Transférer dans une assiette, puis couvrir pour garder chaud.

4



Griller les pains

- Entre-temps, couper les **pains** en deux.
- Les disposer, 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!)

5



Assembler la salade

- Dans un autre grand bol, fouetter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) de **jus de citron**, **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sucre**, **1 c. à thé** (2 c. à thé) d'**origan haché** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**.
- Ajouter les **tomates**, les **épinards** et le **reste du feta. Saler et poivrer**. Bien mélanger.

6



Terminer et servir

- Étendre la **mayo au feta** sur les **tranches de pain inférieures**, puis garnir des **galettes** et d'**un peu de salade**. Refermer les **burgers**.
- Répartir dans les assiettes.
- Servir le **reste** de la **salade** en accompagnement.

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

- 🔄 **Changer** | **Dinde hachée**

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

2 | Préparer les galettes

- 🔄 **Changer** | **Beyond Meat®**

Si vous avez choisi le **Beyond Meat®**, ne pas tenir compte des instructions de former les **galettes**.

2 | Préparer les galettes

- ✖2 **Doubler** | **Bœuf haché**

Si vous avez doublé le **bœuf**, ajouter **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel additionnel** au **mélange de bœuf**. (**CONSEIL** : Pour 4 pers, pour des galettes plus tendres ajouter 2 œufs au mélange) Former à partir du **mélange 4 (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 le **bœuf****.

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