



Burgers de dinde des îles

avec mayo au chutney de mangue et salade de chou à la coriandre et à la lime

Épicée

20 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://www.hellofresh.ca)

Changer



Poulet haché

250 g | 500 g

Changer



Beyond Meat®

2 | 4



Dinde hachée
250 g | 500 g



Pain artisan
2 | 4



Chapelure panko
¼ tasse | ½ tasse



Mélange pour
salade de chou
170 g | 340 g



Mini concombre
1 | 2



Coriandre
7 g | 14 g



Lime
1 | 2



Gousses d'ail
1 | 2



Chutney de
mangues
4 c. à soupe |
8 c. à soupe



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



Sauce jerk
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



Former les galettes

- Avant de commencer, préchauffer le four à la fonction Griller (temp. élevée).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Sortir du frigo 1 c. à soupe (2 c. à soupe) de beurre et le laisser atteindre une température ambiante.

🔄 [Changer](#) | [Poulet haché](#)

🔄 [Changer](#) | [Beyond Meat®](#)

- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- À un bol moyen, ajouter la **dinde**, l'**ail**, la **chapelure**, **1 ½ c. à soupe** (3 c. à soupe) de **sauce jerk** et **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel**. **Poivrer**, puis mélanger.
- Former à partir du **mélange de dinde 2 galettes** (4 galettes pour 4 pers) **d'un diamètre de 12 cm (5 po)**. (**REMARQUE** : Le mélange semblera humide. À l'étape 2, il sera possible de reformer les galettes avec précaution lors de la cuisson.)

4



Préparer la mayo au chutney de mangue

- Dans un petit bol, combiner la **mayonnaise** et **3 c. à soupe** (6 c. à soupe) de **chutney de mangue**. **Saler** et **poivrer**.

2



Cuire les galettes

🔄 [Changer](#) | [Beyond Meat®](#)

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis la **dinde**. Poêler de 4 à 5 min par côté, jusqu'à ce que les **galettes** soient dorées et entièrement cuites**. (**CONSEIL** : Réduire à feu moyen si les galettes dorent trop rapidement.)

3



Préparer

- Entre-temps, couper le **concombre** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po).
- Zester, puis presser la **lime**.
- Hacher grossièrement la **coriandre**.

5



Préparer la salade de chou

- À un grand bol, ajouter le **reste** du **chutney de mangue**, le **reste** de la **sauce jerk**, **2 c. à thé** (4 c. à thé) de **jus de lime**, **½ c. à thé** (1 c. à thé) de **zeste de lime** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis bien mélanger en fouettant. **Saler** et **poivrer**.
- Au bol contenant la **vinaigrette**, ajouter le mélange de **salade de chou**, le **concombre** et la **coriandre**. Bien mélanger.

6



Terminer et servir

- Couper les **pains** en deux, puis étendre **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre** sur le côté coupé de **chaque tranche de pain**.
- Disposer les **pains**, côté coupé vers le haut, sur une plaque à cuisson non recouverte.
- Griller dans le **haut** du four de 1 à 2 min, jusqu'à ce que les **pains** soient dorés. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)
- Étendre la **mayo au chutney de mangue** sur les **pains**. Garnir les **tranches de pain inférieures** des **galettes** et d'**un peu de salade de chou**. Refermer les **burgers**.
- Répartir les **burgers** et le **reste** de la **salade de chou** dans les assiettes.

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

🔄 [Changer](#) | [Poulet haché](#)

Si vous avez choisi le **poulet haché**, 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

🔄 [Changer](#) | [Beyond Meat®](#)

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

2 | Cuire les galettes

🔄 [Changer](#) | [Beyond Meat®](#)

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

* L'emballage sous vide garantit une fraîcheur maximale des aliments, mais peut légèrement faire changer leur couleur et leur donner une odeur plus prononcée. Chaque aliment retrouvera son état d'origine 3 min après l'ouverture de l'emballage.

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