



Burgers de bœuf à l'italienne

avec oignons caramélisés et pommes de terre au parmesan

35 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

Changer



Saucisse italienne douce, sans boyau
250 g | 500 g

Changer



Beyond Meat®
2 | 4



Bœuf haché
250 g | 500 g



Pomme de terre à chair jaune
350 g | 700 g



Oignon jaune
1 | 2



Parmesan, râpé grossièrement
¼ tasse | ½ tasse



Pain artisan
2 | 4



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



Bébés épinards
28 g | 56 g



Vinaigre balsamique
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Chapelure italienne
4 c. à soupe | 8 c. à soupe



Sel d'ail
1 c. à thé | 2 c. à thé

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 pommes de terre

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- **Guide pour la quantité de vinaigre balsamique à l'étape 2 :**
 - Doux : 1 c. à thé (2 c. à thé)
 - Moyen : 2 c. à thé (4 c. à thé)
 - Relevé : 1 c. à soupe (2 c. à soupe)

- Couper les **potatoes** en rondelles de 0,5 cm (1/4 po).
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **potatoes** de **1 c. à soupe d'huile**.
- **Poivrer** et assaisonner de la **moitié** du **sel d'ail**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 23 à 25 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **potatoes** soient tendres et dorées.
- Parsemer de la **moitié** du **parmesan** et continuer à rôtir de 2 à 3 min, jusqu'à ce qu'il fonde.

2



Caraméliser les oignons

- Entre-temps, peler, puis couper l'**oignon** en tranches de 0,5 cm (1/4 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 3 à 4 min, jusqu'à ce qu'ils ramollissent.
- Réduire à feu moyen. Ajouter **1 c. à thé** (2 c. à thé) de **sucre** et **3 c. à soupe** (6 c. à soupe) d'**eau**. **Saler**. Cuire de 6 à 8 min, jusqu'à ce que les **oignons** soient dorés.
- Retirer du feu. Incorporer **2 c. à thé** (4 c. à thé) de **vinaigre**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour la quantité de vinaigre balsamique.)
- Transférer dans une assiette. Essuyer la poêle avec précaution.

3



Former et cuire les galettes

[Changer](#) | [Saucisse italienne](#)

[Changer](#) | [Beyond Meat®](#)

- Entre-temps, ajouter dans un bol moyen le **bœuf**, la **chapelure** et le **reste** du **sel d'ail**. (**CONSEIL** : Pour des galettes plus tendres, ajouter 1 œuf au mélange!)
- **Poivrer**, puis mélanger.
- Former à partir du **mélange 2 galettes** (4 galettes) d'**un diamètre de 12 cm** (5 po).
- Chauffer la même poêle à feu moyen.
- Ajouter les **galettes** à la poêle sèche.
- Poêler de 4 à 5 min par côté, jusqu'à ce que les **galettes** soient entièrement cuites**.

4



Préparer la mayo au parmesan

- Entre-temps, ajouter dans un petit bol la **mayonnaise** et le **reste** du **parmesan**.
- **Poivrer**, puis bien mélanger.

5



Griller les pains

- Couper les **pains** en deux, puis les placer directement dans le **haut** du four, côté coupé vers le haut.
- Griller de 3 à 4 min, jusqu'à ce qu'ils soient dorés. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)

6



Terminer et servir

- Étendre **un peu** de **mayo au parmesan** sur les **tranches de pain inférieures**, puis garnir **chacune** d'**épinards**, d'**une galette** et d'**oignons caramélisés**. Refermer les **burgers**.
- Répartir les **burgers** et les **potatoes** **rôties au parmesan** dans les assiettes.
- Servir le **reste** de la **mayo au parmesan** comme trempette.

3 | Former et cuire les galettes

[Changer](#) | [Saucisse italienne](#)

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

3 | Former et cuire les galettes Beyond Meat®

[Changer](#) | [Beyond Meat®](#)

Si vous avez choisi le **Beyond Meat®**, sauter l'étape de former des **galettes**. Cuire le **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).