



Burgers de porc aux épices indiennes

avec quartiers de pommes de terre et trempette au yogourt et à la coriandre

Épicé

25 minutes

Protéine personnalisable



Ajouter



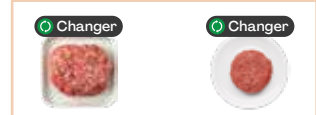
Changer

ou



×2 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



Bœuf haché

250 g | 500 g

Beyond Meat®

2 | 4



Porc haché
250 g | 500 g



Pain artisan
2 | 4



Tartinade de figues
2 c. à soupe |
4 c. à soupe



Chapelure panko
1/3 tasse | 1/2 tasse



Mélange d'épices
indien
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Mélange
printanier
28 g | 56 g



Sauce au yogourt
6 c. à soupe |
12 c. à soupe



Coriandre
7 g | 14 g



Pomme de terre à
chair jaune
350 g | 700 g



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 quartiers de pommes de terre

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Sortir du frigo 1 c. à soupe (2 c. à soupe) de beurre. Le laisser atteindre une température ambiante.

- Couper les **pommes de terre** en quartiers de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **pommes de terre** de 1 c. à soupe (2 c. à soupe) d'**huile**, puis saupoudrer de la **moitié** du **mélange d'épices indien**. (REMARQUE : 2 plaques à cuisson recouvertes de papier parchemin avec 1 c. à soupe d'huile chacune pour 4 pers.)
- Assaisonner de la **moitié** du **sel d'ail**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 22 à 24 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **pommes de terre** soient dorées. (REMARQUE : Pour 4 pers., rôtir au centre et dans le bas du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)

2



Préparer et mélanger la trempette au yogourt et à la coriandre

- Entre-temps, hacher finement la **coriandre**.
- Dans un bol moyen, ajouter la **sauce au yogourt**, ¼ c. à thé (¼ c. à thé) de **mélange d'épices indien** et la **moitié** de la **coriandre**.
- Ajouter **une pincée** de **sel d'ail** et de **poivre**, puis bien mélanger.

3



Préparer les galettes

Changer | Bœuf haché

- Dans un grand bol, ajouter le **porc**, la **chapelure**, le **reste** du **mélange d'épices indien** et le **reste** de la **coriandre**.
- **Poivrer** et assaisonner de ¼ c. à thé (½ c. à thé) de **sel d'ail**, puis mélanger.
- Former à partir du **mélange de porc 2 galettes** (4 galettes) de **taille égale**.

4



Cuire les galettes

Changer | Beyond Meat®

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **galettes**. Poêler de 4 à 5 min par côté, jusqu'à ce que les **galettes** soient entièrement cuites**.

5



Griller les pains

- Lorsque les **galettes** seront presque cuites, couper les **pains** en deux.
- Étendre le **beurre ramolli** sur les **pains**.
- Disposer les **pains**, côté coupé vers le haut, directement dans le **haut** du four.
- Griller de 3 à 4 min, jusqu'à ce que les **pains** soient dorés. (CONSEIL : Les surveiller pour ne pas les brûler.)

6



Terminer et servir

- Dans un autre grand bol, ajouter le **mélange printanier** et 2 c. à soupe (4 c. à soupe) de **trempette au yogourt et à la coriandre**, puis remuer pour enrober.
- Étendre la **tartinade de figes** sur les **tranches de pain inférieures**, puis garnir des **galettes** et de la **salade**. Refermer les **burgers**.
- Répartir les **burgers** et les **quartiers de pommes de terre** dans les assiettes.
- Servir le **reste** de la **trempette au yogourt et à la coriandre** en accompagnement.

3 | Préparer les galettes

Changer | Bœuf haché

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

4 | Cuire les galettes Beyond Meat®

Changer | Beyond Meat®

Si vous avez choisi le **Beyond Meat®**, sauter l'étape de former des **galettes**. Réserver la **chapelure**, le **reste** du **mélange d'épices indien** et le **reste** de la **coriandre** pour une prochaine création. Cuire les **galettes Beyond Meat®** de la même façon que la recette vous indique de cuire le **porc****.

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