

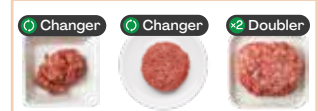


Burgers de bœuf sans pain façon jalapenos farcis avec salade fraîche

Repas futé

Épicée

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](https://www.hellofresh.ca)

Dinde hachée 250 g | 500 g Beyond Meat® 2 | 4 Bœuf haché 500 g | 1000 g



Bœuf haché
250 g | 500 g



Tomate
2 | 4



Mélange printanier
113 g | 227 g



Oignon rouge
1 | 1



Jalapeno
1 | 2



Chapelure panko
1/2 tasse | 1/2 tasse



Cheddar, râpé
1/4 tasse | 1/2 tasse



Fromage à la crème
1 | 2



Mayo épicée
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Vinaigre de vin blanc
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



Préparer

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Trancher finement la **tomate**.
- Peler l'**oignon**, puis couper la **moitié** (l'oignon entier) en rondelles de 0,5 cm (¼ po). Séparer les rondelles d'**oignons**.
- Trancher finement la **moitié** du **jalapeno** en rondelles de 0,5 cm (¼ po), en retirant les **graines** pour un goût plus doux.
- Éviter le **reste** du **jalapeno**, puis le hacher finement. (**CONSEIL** : Il est suggéré de porter des gants de cuisine à cette étape.)

2



Mariner les jalapenos et les oignons

- Dans une petite casserole, ajouter le **vinaigre**, les **rondelles de jalapeno**, les **oignons**, **1 c. à thé** (2 c. à thé) de **sucre** et **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**eau**. **Saler**.
- Porter à légère ébullition à feu moyen-élevé. Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **sucre** se dissolve.
- Retirer du feu.
- Transférer les **jalapenos** et les **oignons**, avec leur **liquide**, dans un petit bol.
- Laisser refroidir au frigo.

3



Préparer la garniture pour galettes et la mayo épicée

- Entre-temps, combiner dans un autre petit bol les **jalapenos hachés**, le **fromage à la crème** et la **moitié** du **cheddar**. (**REMARQUE** : C'est votre garniture pour les galettes.)
- Dans un troisième petit bol, mélanger la **mayo épicée** et **1 c. à thé** (2 c. à thé) d'**eau**. (**REMARQUE** : C'est votre mayo épicée finale.)

4



Former les galettes

[Changer](#) | **Dinde hachée**

[Changer](#) | **Beyond Meat®**

***2** [Doubl](#)er | **Bœuf haché**

- Dans un bol moyen, ajouter le **bœuf.**, la **moitié** de la **chapelure** (toute la qté pour 4 pers.) et **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel**. (**CONSEIL** : Pour des galettes plus tendres, ajouter 1 œuf au mélange.)
- **Poivrer**, puis mélanger.
- Former à partir du **mélange 4 galettes** (8 galettes) d'un diamètre de 10 cm (4 po). Répartir la **garniture** sur **2 galettes** (4 galettes), puis recouvrir des **galettes restantes**.
- Pincer fermement les rebords pour sceller la **garniture**, puis façonner délicatement les **galettes** pour leur redonner une forme ronde.

5



Cuire les galettes

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **galettes**. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle; au besoin, cuire en 2 étapes.)
- Saisir de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce que les **galettes** soient dorées.
- Retirer du feu, puis transférer sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Parsemer les **galettes** du **reste** du **fromage**.
- Rôtir dans le **haut** du four de 6 à 9 min, jusqu'à ce que les **galettes** soient entièrement cuites**.

6



Assembler la salade et servir

- Entre-temps, ajouter dans un grand bol **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **marinade** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**.
- **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.
- Ajouter le **mélange printanier**, puis remuer pour enrober.
- Égoutter les **jalapenos** et les **oignons marinés**, puis jeter le **reste** de la **marinade**.
- Répartir la **salade** dans les assiettes.
- Garnir des **tomates**, des **galettes**, puis des **jalapenos** et d'**oignons marinés**.
- Arroser d'un **filet** de **mayo épicée**.

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

Si vous avez commandé 6 portions, triplez les quantités de la recette pour 2 portions. Il se peut que vous ayez besoin de cuire en plusieurs étapes ou d'utiliser des plats de cuisson plus grands. À noter : De plus grandes quantités peuvent correspondre à des temps de cuisson plus longs, il faut donc suivre les indications visuelles et de température.

4 | Former les galettes

[Changer](#) | **Dinde hachée**

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

4 | Former les galettes

[Changer](#) | **Beyond Meat®**

Si vous avez choisi le **Beyond Meat®**, le préparer et le cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire le **bœuf****. Ne pas tenir compte des instructions d'ajouter un œuf au mélange.

4 | Former les galettes

***2** [Doubl](#)er | **Bœuf haché**

Si vous avez doublé le **bœuf**, ajouter **¼ c. à thé** additionnelle (½ c. à thé) de **sel** au **mélange**. (**CONSEIL** : Pour 4 pers., si vous préférez des galettes plus tendres, ajouter 2 œufs au mélange !) Former à partir du **mélange 4 galettes** (8 galettes) d'un diamètre de 12,5 cm (5 po).