



Burgers de bœuf et salade à la grecque

avec mayo au feta

Familiale

25 à 35 minutes

Recette personnalisée

+ 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

Changer



Dinde hachée

250 g | 500 g

Changer



Beyond Meat®

2 | 4



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**.
- Dans un petit bol, ajouter la **mayonnaise**, le **zeste de citron** et la **moitié** du **feta**. **Poivrer**, puis bien mélanger. Réserver.

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!)

2



Préparer les galettes

- Dans 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).

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.

3



Cuire les galettes

- 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.

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 en suivant les mêmes instructions que celles pour le **bœuf**, puis ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile** à la poêle avant la cuisson**.

2 | Préparer les galettes

🔄 **Changer** | **Beyond Meat®**

Si vous avez choisi le **Beyond Meat®**, ne pas tenir compte des instructions pour former des galettes. Assaisonner les **galettes de Beyond Meat®** de **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**origan** et de la **moitié** du **sel d'ail** et **poivrer**. Conserver la **chapelure** pour une autre recette. Cuire les **galettes de Beyond Meat®** en suivant les mêmes instructions que celles pour les **galettes de bœuf**, jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes**.

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



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.