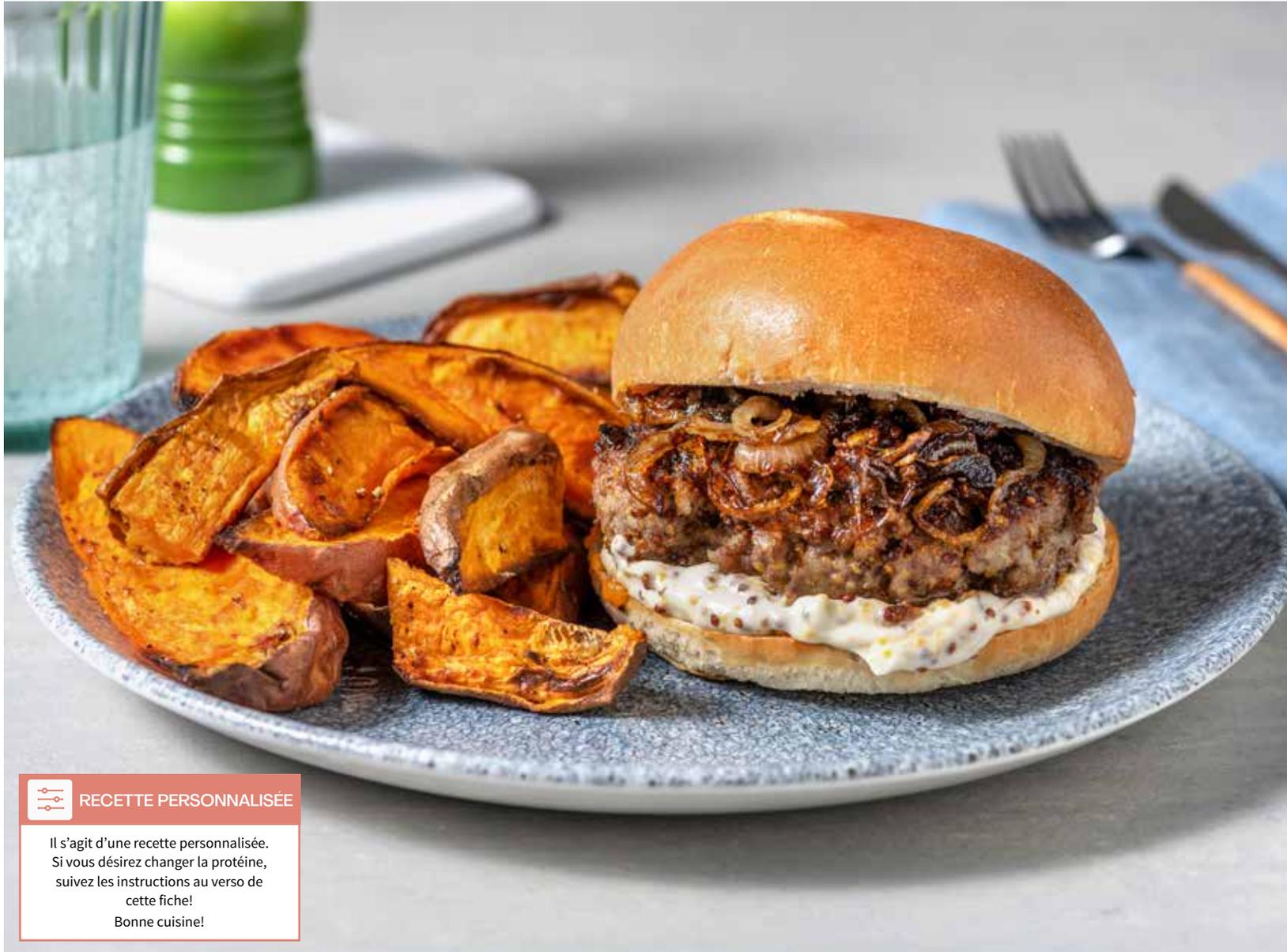


Burger rétro

avec oignons caramélisés et patates douces rôties

30 minutes



RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée.
Si vous désirez changer la protéine,
suivez les instructions au verso de
cette fiche!
Bonne cuisine!



Boeuf haché



Beyond Meat®



Moutarde à l'ancienne



Ail



Cheddar, râpé



Mayonnaise



Pain artisan



Oignon jaune



Patate douce



Vinaigre balsamique



Chapelure panko

BONJOUR OIGNONS CARAMÉLISÉS

Vous adorerez notre méthode rapide pour les préparer!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

2 plaques à cuisson, bol moyen, cuillères à mesurer, papier parchemin, 2 petits bols, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Bœuf haché	250 g	500 g
Beyond Meat*	2	4
Moutarde à l'ancienne	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Ail	6 g	12 g
Cheddar, râpé	¼ tasse	½ tasse
Mayonnaise	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Pain artisan	2	4
Oignon jaune	113 g	226 g
Patate douce	340 g	680 g
Vinaigre balsamique	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Chapelure panko	¼ tasse	½ tasse
Sucre*	1 c. à thé	2 c. à thé
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

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

Allergènes

Hé, cuisiniers amateurs! Pour obtenir les renseignements les plus à jour sur les allergènes, consultez les étiquettes de nos boîtes-repas.

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 soja, des sulfites, des noix et du blé.

Nous joindre

Partagez vos photos en mentionnant

#LaVieHelloFresh

Appelez-nous ou écrivez-nous | 855 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca



Faire rôtir les patates douces

Couper les **patates douces** en quartiers de 0,5 cm (¼ po). Sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin, arroser les **patates douces** de **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. (**REMARQUE** : Pour 4 personnes, utiliser 2 plaques à cuisson recouvertes de papier parchemin et 1 c. à soupe d'huile chacune.) Faire rôtir au **centre** du four de 20 à 22 minutes, en les retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **patates douces** soient dorées.



Terminer les oignons et faire cuire les galettes

Lorsque les **oignons** seront cuits, retirer la poêle du feu. Ajouter le **vinaigre** et remuer pendant 1 minute, jusqu'à ce qu'il ait été absorbé. Réserver les **oignons** dans un petit bol. Essuyer la poêle soigneusement. Faire chauffer la même poêle à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **galettes**. Faire poêler de 4 à 5 minutes par côté, jusqu'à ce qu'elles soient entièrement cuites**. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle; faire cuire les galettes en 2 étapes au besoin.)

RECETTE PERSONNALISÉE

Faire cuire le **Beyond Meat®** de la même façon que la recette demande de faire cuire le **bœuf**.



Commencer les oignons

Pendant que les **patates douces** rôtissent, peler puis couper l'oignon en tranche de 0,5 cm (¼ po). Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **oignons**. Faire cuire de 3 à 4 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils ramollissent légèrement. Ajouter **1 c. à thé de sucre** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis **saler**. Faire cuire de 5 à 6 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils soient doré foncé.



Faire griller les pains

Pendant que les **galettes** cuisent, couper les **pains** en deux et les disposer, côté coupé vers le haut, sur une autre plaque à cuisson. Parsemer les **tranches de pain inférieures** de **fromage**. Faire cuire sur la grille du **haut** du four de 2 à 3 minutes, jusqu'à ce que le **fromage** ait fondu et que les **tranches de pain supérieures** soient dorées. (**CONSEIL** : Surveiller les pains pour ne pas les brûler!)



Préparer les galettes

Pendant que les **oignons** cuisent, peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Dans un bol moyen, mélanger le **bœuf**, la **chapelure**, l'**ail**, la **moitié** de la **moutarde**, **¼ c. à thé de sel** et **¼ c. à thé de poivre** (doubler les quantités pour 4 personnes). (**CONSEIL** : Pour des galettes plus fermes, 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).

RECETTE PERSONNALISÉE

Si vous avez choisi le **Beyond Meat®**, ignorer les instructions pour former les **galettes**. À l'étape 4, incorporer l'**ail** aux **oignons** avec le **vinaigre**. À l'étape 6, utiliser toute la **moutarde**. Conserver la **chapelure** pour une autre recette!



Terminer et servir

Dans un autre petit bol, mélanger la **mayonnaise** et le **reste** de la **moutarde**. Badigeonner les **tranches de pain supérieures** de **mayo-moutarde**. Garnir les **tranches de pain inférieures** de **galettes** et d'**oignons caramélisés**. Couronner des **tranches de pain supérieures**. Accompagner de **patates douces rôties**.

Le repas est prêt!