

Burgers aux légumes grillés et oignons caramélisés

avec Beyond Meat® et patates douces grillées

Grillade

Végé

30 Minutes



Beyond Meat®



Petits pains briochés



Cheddar blanc vieilli, râpé



Mayonnaise



Oignon rouge



Patate douce



Mélange roquette et épinards



Glaçage balsamique



Moutarde de Dijon



Ail



Petites tomates

BONJOUR GLAÇAGE BALSAMIQUE

Des salades aux desserts, donnez une saveur sucrée et acidulée à vos plats!

D'abord

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Huiler légèrement la grille du barbecue.
- Pendant la préparation, préchauffer le barbecue à 205 °C (400 °F) à feu moyen.

Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, pinceau à pâtisserie en silicone, casserole moyenne, grand bol, petit bol, fouet

Ingrédients

	2 Personnes	4 Personnes
Beyond Meat®	2	4
Petits pains briochés	2	4
Cheddar blanc vieilli, râpé	½ tasse	1 tasse
Mayonnaise	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Oignon rouge	113 g	226 g
Patate douce	340 g	680 g
Mélange roquette et épinards	56 g	113 g
Glaçage balsamique	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Moutarde de Dijon	1 ½ c. à thé	3 c. à thé
Ail	3 g	6 g
Petites tomates	113 g	227 g
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 #LaVieHelloFresh
Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



Préparer et faire l'aïoli

Couper les **patates douces** sur la longueur en tranches de 1,25 cm (½ po) d'épaisseur. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Peler, puis couper l'**oignon** en tranches de 0,5 cm (¼ po). Couper les **tomates** en deux. Couper les **pains** en deux. Dans un petit bol, mélanger la **mayonnaise** et la **moutarde de Dijon**. **Saler** et **poivrer**. Bien mélanger. (**REMARQUE** : C'est votre aïoli.)



Faire griller les galettes et préparer la vinaigrette

Lorsque les **patates douces** seront à mi-cuisson, ajouter les **galettes** sur le grill. Refermer le couvercle et faire griller les **galettes** de 4 à 5 minutes par côté, jusqu'à ce qu'elles soient entièrement cuites**. Dans un grand bol, ajouter le **reste** du **glaçage balsamique** et **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler**, puis bien mélanger au fouet. (**REMARQUE** : C'est votre vinaigrette.)



Faire griller les patates douces

Disposer les **patates douces** sur une plaque à cuisson. Arroser de **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis **saler** et **poivrer**. À l'aide d'un pinceau à pâtisserie, enduire les **patates douces** d'**huile**. Transférer les **patates douces** sur le grill. Refermer le couvercle et faire griller de 16 à 18 minutes, en retournant souvent, jusqu'à ce qu'elles soient tendres.



Faire griller les galettes et faire fondre le fromage

Lorsque les **galettes** et les **patates douces** sont presque prêtes, parsemer les **galettes** de **fromage** et faire fondre, de 2 à 3 minutes. Ajouter les **pains** de l'autre côté du grill, côté coupé vers le bas. Refermer le couvercle et faire cuire les **pains** de 2 à 3 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient grillés. (**REMARQUE** : Surveiller les pains pour ne pas les brûler!)



Faire caraméliser les oignons

Pendant que les **patates douces** rôtissent, faire chauffer une casserole moyenne à feu moyen. Ajouter **2 c. à thé** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **oignons**. **Saler**. Faire cuire de 5 à 6 minutes en remuant souvent, jusqu'à ce que les **oignons** soient tendres et dorés. Réduire à feu moyen-doux, puis incorporer la **moitié** du **glaçage balsamique**. Poursuivre la cuisson de 4 à 6 minutes en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **oignons** soient bien dorés. Retirer du feu.



Terminer et servir

Ajouter le **mélange roquette et épinards** et les **tomates** au bol contenant la **vinaigrette**, puis bien mélanger. Répartir la **salade** dans les assiettes. Étendre un peu d'**aïoli** sur les **tranches de pain inférieures**, puis garnir des **galettes** et des **oignons caramélisés**. Couronner des **tranches de pain supérieures**. Servir avec les **patates douces** et le **reste** de l'**aïoli** comme trempette.

Le repas est prêt!