

Burgers d'agneau aux épices indiennes

avec chutney de mangues et quartiers de patates douces

Burger du monde

Épicée

30 minutes



Agneau haché



Pain artisan



Patate douce



Mélange printanier



Coriandre



Piment chili vert



Mayonnaise



Chutney de mangues



Chapelure panko



Pâte de cari épicée



Mélange chana dal
croustillant



Mélange d'épices
indien

BONJOUR CHUTNEY DE MANGUES

Ce condiment sucré et acidulé se marie à merveille avec les saveurs indiennes!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Guide pour le niveau d'épice à l'étape 3 (doubler la qté pour 4 pers.):

- Doux : ¼ c. à thé
- Moyen : ½ c. à thé
- Épicé : ¾ c. à thé
- Très épicé : 1 c. à thé

Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, grand bol, papier parchemin, petit bol, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Agneau haché	250 g	500 g
Pain artisan	2	4
Patate douce	510 g	1 020 g
Mélange printanier	28 g	56 g
Coriandre	7 g	14 g
Piment chili vert 🌶️	1	2
Mayonnaise	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Chutney de mangues	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Chapelure panko	¼ tasse	½ tasse
Pâte de cari épicée 🌶️	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Mélange chana dahl croustillant	28 g	56 g
Mélange d'épices indien	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

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

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 soja, des sulfites, des noix et du blé.

Nous rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002
HelloFresh.ca

📱📷📧 @HelloFreshCA



Rôtir les quartiers de patates douces

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



Cuire les galettes

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



Préparer et mélanger la mayo à la coriandre

- Entre-temps, hacher finement la **coriandre**.
- Hacher finement le **piment chili**, en retirant les graines pour un goût plus doux. (CONSEIL : Il est suggéré de porter des gants de cuisine à cette étape!)
- Dans un petit bol, ajouter la **mayonnaise** et la **moitié** de la **coriandre**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.



Griller les pains

- Entre-temps, couper les **pains** en deux.
- Disposer les **pains** directement sur la grille du **haut** du four, côtés coupés vers le haut.
- Griller de 3 à 4 min, jusqu'à ce que les **pains** soient dorés. (CONSEIL : Les surveiller pour ne pas les brûler!)



Former les galettes

- Dans un grand bol, ajouter l'**agneau**, la **pâte de cari**, la **chapelure**, le **reste** de la **coriandre**, le **reste** du **mélange d'épices indien**, **¼ c. à thé** de **sel** (doubler la qté pour 4 pers.) et **¼ c. à thé** de **piments**. (REMARQUE : Consulter le guide pour le niveau d'épice.) **Poivrer**, puis mélanger.
- Former à partir du **mélange d'agneau** **2 galettes d'un diamètre de 10 cm (4 po)** (4 galettes pour 4 pers.).



Terminer et servir

- Étendre le **chutney de mangues** sur les **tranches de pain inférieures** et **supérieures**.
- Garnir les **tranches de pain inférieures** de **chana dal croustillantes**, de **galettes** et de **mélange printanier**. Refermer les **burgers**.
- Répartir les **burgers** et les **quartiers de patates douces** dans les assiettes.
- Servir la **mayo à la coriandre** comme trempette.

Le souper, c'est réglé!