



Burgers de porc aux épices indiennes

avec quartiers de patates douces et trempette au yogourt et à la coriandre

25 minutes

Protéine personnalisable

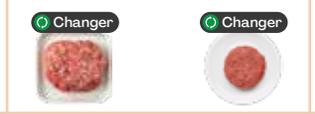
+ Ajouter

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



Boeuf haché
250 g | 500 g

Beyond Meat®
2 | 4



Porc haché
250 g | 500 g



Pain artisan
2 | 4



Tartine de figues
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Chapelure panko
¼ tasse | ½ tasse



Mélange d'épices indien
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Mélange printanier
28 g | 56 g



Sauce au yogourt
90 ml | 180 ml



Coriandre
7 g | 14 g



Patate douce
2 | 4



Sel d'ail
1 c. à thé | 2 c. à thé



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



Rôtir les quartiers de patates douces

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Sortir du frigo 1 c. à soupe (2 c. à soupe) de beurre. Le laisser atteindre une température ambiante.

- 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 la **moitié** du **mélange d'épices indien**. (REMARQUE : Pour 4 pers., utiliser 2 plaques à cuisson recouvertes de papier parchemin avec 1 c. à soupe d'huile chacune.)
- **Saler** et **poivrer**, assaisonner de la moitié du **sel d'ail**, 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.)

4



Cuire les galettes

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **galettes**. Poêler de 4 à 5 min par côté, jusqu'à ce que les **galettes** soient entièrement cuites**.

2



Préparer et faire le yogourt à la coriandre

- Entre-temps, hacher finement la **coriandre**.
- Dans un bol moyen, ajouter la **sauce au yogourt**, ¼ c. à thé (¼ c. à thé) de **mélange d'épices indien** et la **moitié** de la **coriandre**.
- Ajouter **une pincée** de **sel d'ail** et de **poivre**, puis bien mélanger.

5



Griller les pains

- Lorsque les **galettes** seront presque cuites, couper les **pains** en deux.
- Étendre le **beurre ramolli** sur les **pains**.
- Disposer les **pains** directement dans le haut du four, côté coupé 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!)

3



Préparer les galettes

Changer | Bœuf haché

Changer | Beyond Meat®

- Dans un grand bol, ajouter le **porc**, la **chapelure**, le **reste** du **mélange d'épices indien** et le **reste** de la **coriandre**.
- **Poivrer** et assaisonner de ¼ c. à thé (½ c. à thé) de **sel d'ail**, puis mélanger.
- Former à partir du **mélange de porc 2 galettes** (4 galettes) de taille égale.

6



Terminer et servir

- Dans un autre grand bol, ajouter le **mélange printanier** et 2 c. à soupe (4 c. à soupe) de **trempe à la coriandre**, puis remuer pour enrober.
- Étendre la **tartinade de figues** sur les **tranches de pain inférieures**, puis garnir d'**une galette** et de **salade**. Refermer les **burgers**.
- Répartir les **burgers** et les **quartiers de patates douces** dans les assiettes.
- Servir le **reste** de la **trempe au yogourt à la coriandre** en accompagnement.

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

3 | Préparer les galettes

Changer | Bœuf haché

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

3 | Préparer les galettes

Changer | Beyond Meat®

Si vous avez choisi le **Beyond Meat®**, ne pas tenir compte des instructions pour former les **galettes**. Conserver le **reste** du **mélange d'épices indien** et le **reste** de la **coriandre** pour une prochaine création. Cuire et servir les **galettes de Beyond Meat®** de la même façon que la recette vous indique de cuire et de servir les **galettes de porc****.

** 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.