

Burgers de porc aux épices indiennes

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

Découverte

Rapido

25 minutes



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



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!



Porc haché



Bœuf haché



Pain brioché



Tartinade de figues



Chapelure panko



Mélange d'épices indien



Mélange printanier



Yogourt grec



Coriandre



Crème sure



Patate douce



Sel d'ail

BONJOUR YOGOURT GREC

Crémeux et riche en protéines, c'est l'ingrédient parfait pour une trempette!

D'abord

- 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 et le laisser atteindre la température ambiante.

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

Matériel requis

Plaque à cuisson, bol moyen, cuillères à mesurer, 2 grands bols, papier parchemin, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Porc haché	250 g	500 g
Bœuf haché	250 g	500 g
Pain brioché	2	4
Tartinade 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
Yogourt grec	100 ml	200 ml
Coriandre	7 g	14 g
Crème sure	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Patate douce	2	4
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Beurre non salé*	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 soya, des sulfites, des noix et du blé.



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



1 Rôtir les quartiers de patates douces

- Couper les **patates douces** en quartiers 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.) **Poivrer** et 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 grand bol, réserver 1 c. à soupe (2 c. à soupe) de **yogourt**.
- Dans un bol moyen, ajouter le **reste** du **yogourt**, la **crème sure**, ½ c. à thé (¼ c. à thé) de **mélange d'épices indien** et la **moitié** de la **coriandre**. Assaisonner d'**une pincée** de **sel d'ail** et **poivrer**, au goût, 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

- Dans le grand bol contenant le **yogourt réservé**, ajouter le **porc**, la **chapelure**, le **reste** du **mélange d'épices indien** et le **reste** de la **coriandre**. **Poivrer** et ajouter 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**.

Si vous avez choisi le **bœuf**, le faire cuire en suivant les mêmes instructions que celles pour le **porc****.



6 Terminer et servir

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

Le souper, c'est réglé!