

# Burgers de poulet BBQ au cheddar

avec échalotes frites et salade à la vinaigrette ranch

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!



Poulet haché



Bœuf haché



Pain artisan



Croustons



Bébés épinards



Mini concombre



Échalotes frites



Cheddar, râpé



Sauce BBQ



Sauce ranch



Moutarde à l'ancienne



Assaisonnement BBQ

BONJOUR SAUCE BBQ

Une explosion de saveurs sucrées, salées et fumées!

## D'abord

- Avant de commencer, sortir du frigo 1 c. à soupe (2 c. à soupe) de beurre et le laisser atteindre une température ambiante.
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

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

## Matériel requis

Rouleau à pâtisserie, bol moyen, grand bol, petit bol, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poulet haché*	250 g	500 g
<b>Bœuf haché</b>	<b>250 g</b>	<b>500 g</b>
Pain artisan	2	4
Crouçons	28 g	56 g
Bébés épinards	56 g	113 g
Mini concombre	1	2
Échalotes frites	28 g	56 g
Cheddar, râpé	¼ tasse	½ tasse
Sauce BBQ	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Sauce ranch	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Moutarde à l'ancienne	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Assaisonnement BBQ	1 c. à soupe	2 c. à soupe
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).

• L'emballage sous vide garantit une fraîcheur maximale des aliments, mais peut légèrement faire changer leur couleur et leur donner une odeur plus prononcée. Chaque aliment retrouvera son état d'origine 3 min après l'ouverture de l'emballage.

## 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.



### Préparer

- Couper le **concombre** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po).
- Ouvrir un côté de l'emballage d'**échalotes frites** et en réserver la **moitié** dans une assiette. (**REMARQUE** : Les échalotes réservées serviront à l'étape 6.)
- À l'aide d'un rouleau à pâtisserie ou d'une poêle à fond épais, écraser délicatement le **reste des échalotes frites** dans leur emballage pour les réduire en petites miettes.
- Dans un petit bol, **mélanger la sauce BBQ** et la **moitié** de la **moutarde**.



### Griller les pains

- Chauffer la même poêle à feu moyen.
- Entre-temps, couper les **pains** en deux, puis étendre **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre ramolli** sur les côtés coupés.
- Ajouter les **pains**, côté coupé vers le bas, à la poêle chaude. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle; pour 4 pers., griller en 2 étapes.)
- Griller de 2 à 3 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 les **échalotes frites émiettées**, l'**assaisonnement BBQ**, le **poulet** et **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel** et **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **poivre**, puis mélanger.
- Former à partir du **mélange 2 galettes** (4 galettes) **d'un diamètre de 12 cm** (5 po).

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



### Terminer et servir

- Étendre le **mélange de sauce BBQ** et **moutarde** sur les **tranches de pain inférieures et supérieures**.
- Garnir chaque **tranche de pain inférieure** d'un peu d'**épinards**, de **1 galette** et du **reste des échalotes frites**. Refermer les **burgers**.
- Dans un bol moyen, ajouter les **crouçons**, les **concombres**, la **sauce ranch**, le **reste de la moutarde** et le **reste des épinards**. Bien mélanger.
- Répartir les **burgers** et la **salade** dans les assiettes.

Le souper, c'est réglé!



### Cuire les galettes

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** d'**huile**, puis les **galettes**. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle; cuire en 2 étapes au besoin.)
- Poêler de 4 à 5 min par côté, jusqu'à ce que les **galettes** soient entièrement cuites\*\*.
- Lorsque les **galettes** seront presque cuites, les parsemer de **fromage**. Couvrir et cuire de 1 à 2 min, jusqu'à ce que le **fromage** fonde.
- Retirer du feu, puis transférer les **galettes** dans une assiette.
- Rincer et essuyer la poêle avec précaution.