



# Burgers de bœuf sans pain

## avec salade d'épinards

Faible en glucides

Rapido

25 minutes



Bœuf haché

500 g | 1000 g

Recette personnalisée

+ 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](https://www.hellofresh.ca)



Boeuf hache  
250 g | 500 g



Chapelure panko  
¼ tasse | ½ tasse



Bébés épinards  
113 g | 227 g



Tomate  
1 | 2



Mayonnaise  
2 c. à soupe |  
4 c. à soupe



Moutarde de Dijon  
1 c. à soupe |  
2 c. à soupe



Cornichon à l'aneth,  
en tranches  
90 ml | 180 ml



Cheddar, râpé  
¼ tasse | ½ tasse



Vinaigre de vin blanc  
1 c. à soupe |  
2 c. à soupe



Sauce  
Worcestershire  
1 c. à soupe |  
2 c. à soupe



Oignon rouge  
1 | 2



Guacamole  
3 c. à soupe |  
6 c. à soupe

**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



## Préparer

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Trancher finement la **tomate**.
- Peler, puis couper la **moitié** de l'**oignon** (l'oignon entier pour 4 pers.) en rondelles de 0,5 cm (1/4 po). Séparer les rondelles d'**oignon**.
- Dans un petit bol, mélanger la **mayonnaise** et la **moutarde**. Réserver.

2



## Préparer les galettes

- **\*2 Doubler | Bœuf haché**
- Dans un bol moyen, **mélanger le bœuf**, la **chapelure**, la **sauce Worcestershire**, **1/4 c. à thé** (1/2 c. à thé) de **sel** et **1/4 c. à thé** (1/2 c. à thé) de **poivre**. (**CONSEIL** : Pour des galettes plus tendres, ajouter 1 œuf au mélange!)
- Former à partir du **mélange 2 galettes** (4 galettes) **d'un diamètre de 12 cm** (5 po).

3



## Cuire les galettes

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter **1/2 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\*\*.
- Lorsque les **galettes** seront presque cuites, les parsemer de **fromage**.
- Cuire à couvert de 1 à 2 min, jusqu'à ce que le **fromage** fonde.

4



## Assembler la salade

- Entre-temps, fouetter dans un grand bol le **vinaigre**, **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**huile** et **1/4 c. à thé** (1/2 c. à thé) de **sucre**.
- Ajouter les **épinards**, puis remuer pour enrober.

5



## Terminer et servir

- Répartir la **salade d'épinards** dans les assiettes. Garnir de **tomates**, d'**oignons**, de **galettes** et de **cornichons**.
- Couronner d'**un soupçon** de **guacamole** et de **sauce dijonnaise**.

Unités de mesure à chaque étape

1 c. à soupe	(2 c. à soupe)	d'huile
2 personnes	4 personnes	Ingrédient

## 2 | Préparer les galettes

**\*2 Doubler | Bœuf haché**

Si vous avez doublé le **bœuf**, former à partir du **mélange 4 galettes** (8 galettes pour 4 personnes) **d'un diamètre de 12 cm (5 po)**. Cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire la **portion régulière de bœuf**. Cuire par étape, au besoin.

\*\* 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.