



Burgers de bœuf sans pain façon jalapenos farcis

avec salade fraîche

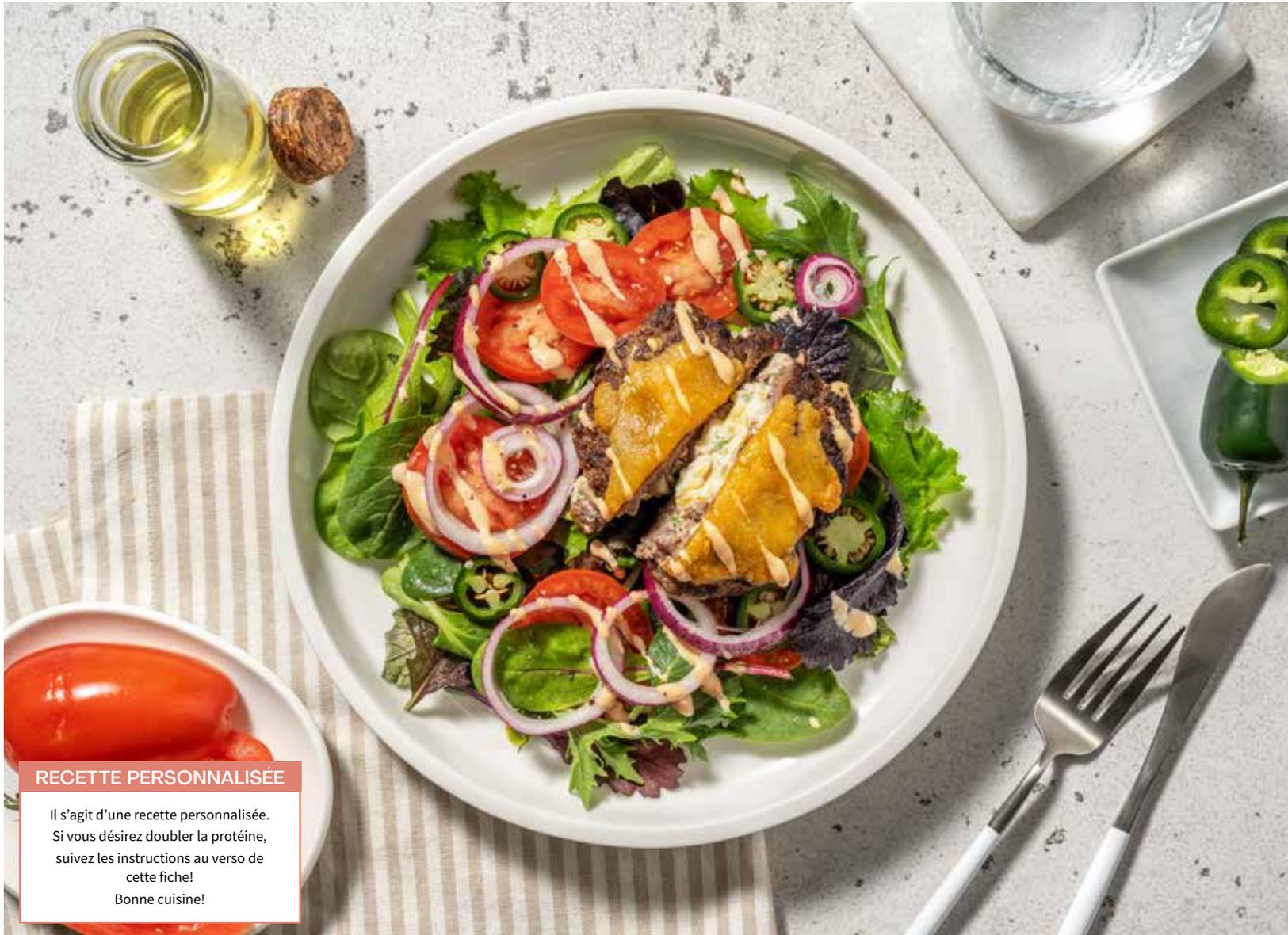
Faible en glucides

Épicée

35 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 doubler la protéine,
suivez les instructions au verso de
cette fiche!
Bonne cuisine!



Bœuf haché



Double bœuf haché



Tomate Roma



Mélange printanier



Oignon rouge



Jalapeno



Chapelure panko



Cheddar, râpé



Fromage à la crème



Mayo épicée



Vinaigre de vin blanc

BONJOUR JALAPENO

Ce piment chili de taille moyenne rehausse les saveurs des plats et leur donne un peu de piquant!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

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, grand bol, papier parchemin, petite casserole, 3 petits bols, fouet, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Bœuf haché	250 g	500 g
Double bœuf haché	500 g	1000 g
Tomate Roma	1	2
Mélange printanier	113 g	227 g
Oignon rouge	½	1
Jalapeno 🌶️	1	2
Chapelure panko	¼ tasse	½ tasse
Cheddar, râpé	¼ tasse	½ tasse
Fromage à la crème	1	2
Mayo épicée 🌶️	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Vinaigre de vin blanc	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sucre*	1 c. à thé	2 c. à thé
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'app.

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

- Trancher finement la **tomate**.
- Peler, puis couper la **moitié** de l'**oignon** (l'oignon entier pour 4 pers.) en rondelles de 0,5 cm (¼ po). Séparer les **rondelles d'oignon**.
- Trancher la **moitié** du **jalapeno** en rondelles de 0,5 cm (¼ po), en retirant les **graines** pour un goût plus doux. Éviter le **reste** du **jalapeno**, puis le hacher finement. (**CONSEIL** : Il est suggéré de porter des gants de cuisine à cette étape.)



Former les galettes

- Dans un bol moyen, ajouter le **bœuf**, la **chapelure** et **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel**. (**CONSEIL** : Pour des galettes plus tendres, ajouter 1 œuf au mélange.) **Poivrer**, puis mélanger.
- Former à partir du **mélange de bœuf 4 galettes** (8 galettes) d'un diamètre de **10 cm** (4 po). Répartir la garniture de **fromage** sur **2 galettes** (4 galettes pour 4 pers.), puis recouvrir des **galettes restantes**.
- Pincer fermement les **rebords** pour sceller la **garniture**, puis façonner délicatement les **galettes** pour leur redonner une forme ronde.

Si vous avez choisi le **bœuf haché double**, ajoutez **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel** au **mélange de bœuf**. (**CONSEIL** : Pour des boulettes plus tendres, ajouter 2 œufs au mélange pour 4 pers.) Former à partir du mélange **4 galettes** (8 galettes pour 4 pers.) de **10 cm** (4 po). Répartir la **garniture au fromage** sur **2 galettes**, puis recouvrir des **galettes restantes**.



Mariner les jalapenos et les oignons

- Dans une petite casserole, ajouter le **vinaigre**, les **rondelles de jalapeno**, les **oignons**, **1 c. à thé** (2 c. à thé) de **sucre** et **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**eau**. **Saler**.
- Porter à légère ébullition à feu moyen-élevé. Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **sucre** se dissolve.
- Retirer du feu. Transférer les **jalapenos** et les **oignons** avec leur **marinade** dans un petit bol. Laisser refroidir au frigo.



Cuire les galettes

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **galettes**. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle; au besoin, cuire en 2 étapes.)
- Saisir de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce que les **galettes** soient dorées.
- Retirer du feu, puis transférer sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Parsemer les **galettes** du **reste** du **fromage**.
- Rôtir dans le **haut** du four de 6 à 9 min, jusqu'à ce que les **galettes** soient entièrement cuites**.



Préparer la garniture et la mayo épicée

- Entre-temps, combiner dans un autre petit bol les **jalapenos hachés**, le **fromage à la crème** et la **moitié** du **cheddar**. (**REMARQUE** : C'est votre garniture pour les galettes.)
- Dans un autre petit bol, ajouter la **mayo épicée** et **1 c. à thé** (2 c. à thé) d'**eau**. (**REMARQUE** : C'est votre mayo épicée finale.)



Assembler la salade et servir

- Entre-temps, ajouter dans un grand bol **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de la **marinade réservée** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant. Ajouter le **mélange printanier**, puis remuer pour enrober. Égoutter les **jalapenos** et les **oignons marinés**, puis jeter le **reste** de la **marinade**.
- Répartir la **salade** dans les assiettes.
- Garnir de **tomates**, de **galettes**, d'**oignons marinés** et de **jalapenos marinés**.
- Arroser d'un **filet** de **mayo épicée**.

Le souper, c'est réglé!