

Burgers de dinde à la méditerranéenne

avec sauce au yogourt

Rapido

25 minutes



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!



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



Dinde hachée



Poulet haché



Pain artisan



Pomme de terre à chair jaune



Mélange d'épices méditerranéen



Sauce au yogourt



Tomate



Mélange printanier



Chapelure italienne



Pesto au poivron rôti

BONJOUR DINDE HACHÉE

Une délicieuse source de protéines qui vous aidera à réduire la teneur en gras saturé de votre repas!

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, papier parchemin, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

| | 2 personnes | 4 personnes |
|--------------------------------|--------------|--------------|
| Dinde hachée | 250 g | 500 g |
| Poulet haché | 250 g | 500 g |
| Pain artisan | 2 | 4 |
| Pomme de terre à chair jaune | 7 g | 14 g |
| Mélange d'épices méditerranéen | 1 c. à soupe | 2 c. à soupe |
| Sauce au yogourt | 45 ml | 90 ml |
| Tomate | 1 | 2 |
| Mélange printanier | 28 g | 56 g |
| Chapelure italienne | 2 c. à soupe | 4 c. à soupe |
| Pesto au poivron rôti | 4 c. à soupe | 8 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.

1



Préparer et rôtir les pommes de terre

- Couper les **potatoes** en deux sur la longueur.
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **potatoes** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Salier** et **poivrer**, puis remuer pour enrober. Disposer les **potatoes** côté coupé vers le bas.
- Rôtir dans le **bas** du four de 20 à 22 min, jusqu'à ce que les **potatoes** soient tendres.

4



Griller les pains

- Entre-temps, couper les **pains** en deux.
- Les disposer 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!)

2



Former les galettes

- Entre-temps, ajouter dans un bol moyen la **dinde**, la **chapelure** et le **mélange d'épices méditerranéen**. **Poivrer**, puis mélanger.
- Former à partir du **mélange 2 galettes** (4 galettes) d'un **diamètre de 10 cm** (4 po). (**REMARQUE** : Il est normal que le mélange semble humide!)

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

5



Préparer

- Entre-temps, couper la **tomate** en rondelles de 0,5 cm (1/4 po). **Salier** et **poivrer**.

3



Cuire les galettes

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis les **galettes**. Poêler de 5 à 6 min par côté, jusqu'à ce que les **galettes** soient entièrement cuites**.

6



Terminer et servir

- Étendre le **pesto au poivron rôti** sur les **tranches de pain inférieures et supérieures**. Garnir les **tranches de pain inférieures** d'une **galette**, de **tomates** et de **mélange printanier**. Refermer les **burgers**.
- Répartir les **burgers** et les **potatoes** dans les assiettes.
- Servir le **reste** de la **sauce au yogourt** comme trempette.

Le souper, c'est réglé!