

# Burgers de bœuf maison au parmesan

## avec bâtonnets de courgettes rôtis et mayo au pesto

Rapido

20 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.



Bœuf haché



Porc haché



Sauce marinara



Pain artisan



Chapelure italienne



Parmesan, râpé



Courgette



Pesto au basilic



Mayonnaise



Sel d'ail



Bébés épinards

BONJOUR COURGETTE

Le nom italien de cette courge polyvalente est « zucca »!

## 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 | <b>1 c. à soupe</b> | (2 c. à soupe) | <b>d'huile</b> |
|                                 | 2 personnes         | 4 personnes    | Ingrédient     |

## Matériel requis

Plaque à cuisson, bol moyen, cuillères à mesurer, papier parchemin, petit bol, grande poêle antiadhésive

## Ingrédients

|                     | 2 personnes  | 4 personnes  |
|---------------------|--------------|--------------|
| Bœuf haché          | 250 g        | 500 g        |
| Porc haché          | 250 g        | 500 g        |
| Sauce marinara      | ½ tasse      | 1 tasse      |
| Pain artisan        | 2            | 4            |
| Chapelure italienne | 2 c. à soupe | 4 c. à soupe |
| Parmesan, râpé      | ¼ tasse      | ½ tasse      |
| Courgette           | 1            | 2            |
| Pesto au basilic    | ¼ tasse      | ¼ tasse      |
| Mayonnaise          | 4 c. à soupe | 8 c. à soupe |
| Sel d'ail           | 1 c. à thé   | 2 c. à thé   |
| Bébés épinards      | 28 g         | 56 g         |
| 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 soja, des sulfites, des noix et du blé.



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

## Nous rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002  
HelloFresh.ca

@HelloFreshCA

1



### Préparer et rôtir les courgettes

- Dans un petit bol, ajouter la **chapelure** et le **parmesan**. Bien mélanger.
- Couper la **courgette** en deux sur la longueur, puis en deux sur la largeur. Couper **chaque morceau** en **3 morceaux égaux**.
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **courgettes** de **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**. Assaisonner de **½ c. à thé** (1 c. à thé) de **sel d'ail** et **poivrer**.
- Bien mélanger, puis disposer en une seule couche. Parsemer du **reste du mélange parmesan-chapelure**.
- Rôtir au **centre** du four de 10 à 12 min, jusqu'à ce que les **courgettes** soient légèrement crouquantes.

4



### Gratiner les galettes

- Lorsque les **galettes** seront entièrement cuites, ajouter la **sauce marinara** dans la poêle contenant les **galettes**.
- Remuer les **galettes** pour les enrober de **sauce marinara**. Retirer la poêle du feu et couvrir pour garder chaud.

2



### Préparer les galettes

- Entre-temps, ajouter dans un bol moyen le **bœuf**, **½ c. à thé** (1 c. à thé) de **sel d'ail** et le **reste** du **mélange parmesan-chapelure**. **Poivrer**, puis mélanger.
- Former à partir du **mélange** **2 galettes** (4 galettes) d'un diamètre de 12 cm (4 po).

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

5



### Griller les pains et préparer la mayo au pesto

- Couper les **pains** en deux, puis les disposer, côté coupé vers le haut, sur une plaque à cuisson non recouverte.
- Griller dans le **haut** du four de 3 à 4 min, jusqu'à ce que les **pains** soient dorés. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)
- Entre-temps, ajouter dans un petit bol la **mayonnaise** et le **pesto**. Bien mélanger. Réserver.

3



### Cuire les galettes

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter les **galettes** à la poêle sèche. (**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\*\*.

6



### Terminer et servir

- Étendre la **moitié** de la **mayo au basilic** uniformément sur les **tranches de pain inférieures**. Déposer les **épinards** et les **galettes** sur les **tranches de pain inférieures**, puis napper les **galettes** de la **sauce marinara** **restant** dans la poêle. Refermer les **burgers**.
- Répartir les **burgers** et les **bâtonnets de courgettes** dans les assiettes.
- Parsemer les **courgettes** du **reste** du **mélange de parmesan**.
- Servir le **reste** de la **mayo au pesto** comme trempette.

Le souper, c'est réglé!