

# Burgers de bœuf et de feta sans pain

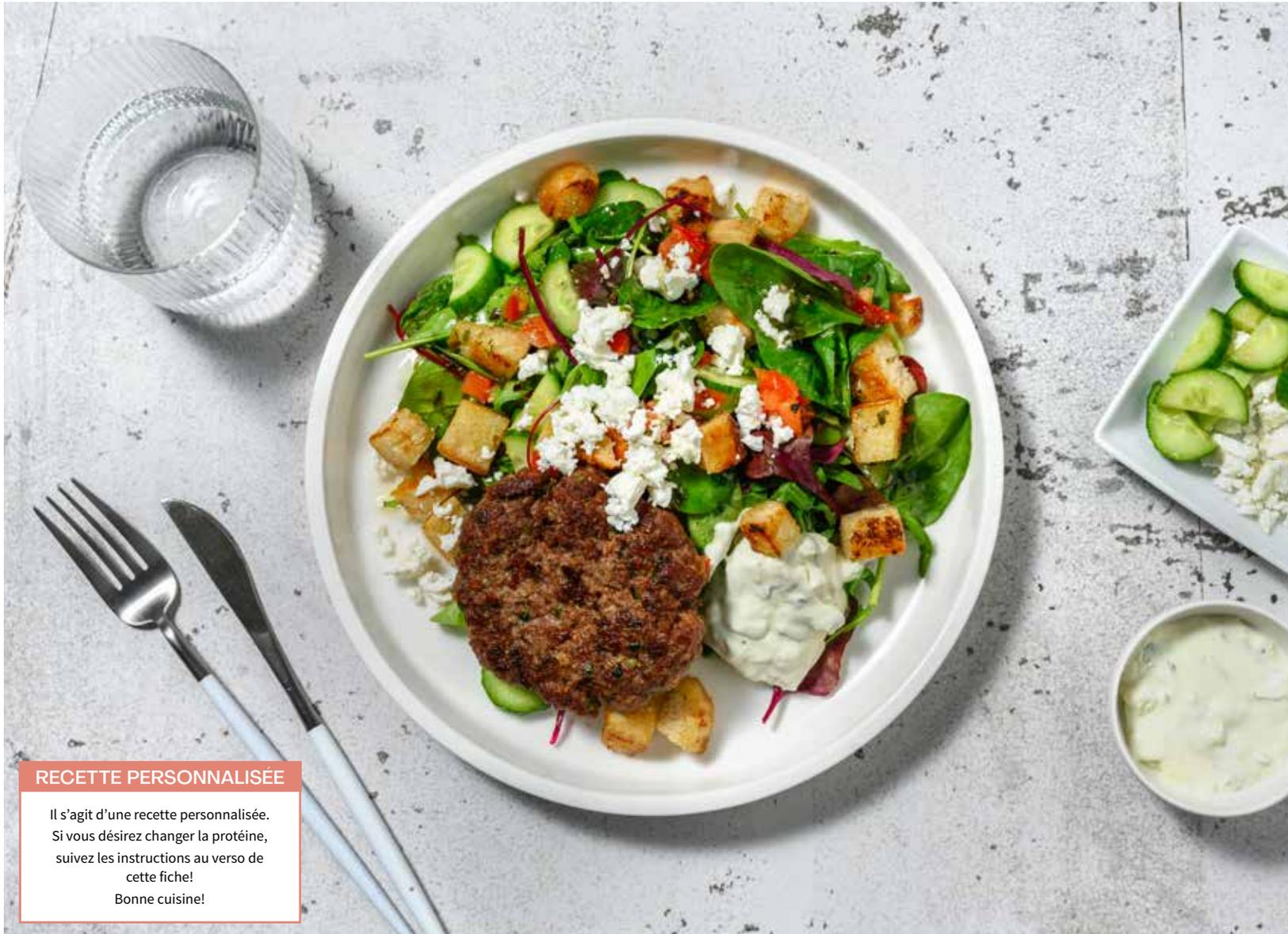
## avec salade à la grecque

Faible en glucides

20 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!



Bœuf haché



Poulet haché



Tomate Roma



Mini poivrons



Feta, émietté



Gousses d'ail



Chapelure italienne



Vinaigrette italienne



Mélange printanier



Persil



Pain ciabatta



Sauce tzatziki

### BONJOUR SAUCE TZATZIKI

Une sauce à base de yogourt utilisée dans les cuisines de l'Europe du Sud-Est jusqu'au Moyen-Orient!

## 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, cuillères à mesurer, 2 grands bols, petit bol, fouet, grande poêle antiadhésive

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Bœuf haché	250 g	500 g
Poulet haché	250 g	500 g
Tomate Roma	1	2
Mini poivrons	1	2
Feta, émietté	¼ tasse	½ tasse
Gousses d'ail	1	2
Chapelure italienne	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Vinaigrette italienne	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Mélange printanier	113 g	227 g
Persil	7 g	14 g
Pain ciabatta	1	2
Sauce tzatziki	56 ml	113 ml
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



### Former les galettes

- Hacher finement le **persil**.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Dans un grand bol, ajouter le **bœuf**, l'**ail**, la **chapelure** et la **moitié du persil**. Assaisonner de **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel** et de **½ c. à thé** (¼ 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 **poulet haché**, le préparer et le faire cuire en suivant les mêmes instructions que celles pour le **bœuf haché**\*\*.

4



### Préparer et assembler la salade

- Entre-temps, couper la **tomate** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Dans un autre grand bol, ajouter le **mélange printanier**, les **poivrons**, les **tomates** et la **vinaigrette italienne**. Bien mélanger.
- **Saler et poivrer**, au goût.

2



### 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\*\*.
- Transférer dans une assiette, puis couvrir pour garder chaud.

5



### Préparer la sauce tzatziki liquide

- Dans un petit bol, fouetter la **sauce tzatziki**, **1 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**eau** et le **reste du persil**.

3



### Préparer les croûtons à l'ail

- Entre-temps, couper la **ciabatta** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser les **ciabattas** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis **saler et poivrer**.
- Bien mélanger.
- Griller au **centre** du four de 5 à 8 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **croûtons** soient légèrement dorés.

6



### Terminer et servir

- Dans le bol contenant la **salade**, ajouter la **moitié des croûtons**, puis bien mélanger.
- Répartir la **salade** dans les assiettes.
- Parsemer du **reste des croûtons**.
- Garnir des **galettes**.
- Parsemer de **feta**.
- Napper de **sauce tzatziki liquide**.

Le souper, c'est réglé!