



Burgers de bœuf à l'italienne

avec oignons caramélisés et pommes de terre au parmesan

Familiale

35 minutes

Recette personnalisée

+ Ajouter

Changer

ou

×2 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

Changer



Saucisse italienne
douce, sans
boyaux
250 g | 500 g

Changer



Beyond Meat®
2 | 4



Bœuf haché
250 g | 500 g



Pomme de terre
Russet
2 | 4



Oignon jaune
1 | 2



Parmesan, râpé
grossièrement
¼ tasse | ½ tasse



Pain artisan
2 | 4



Mayonnaise
4 c. à soupe |
8 c. à soupe



Bébés épinards
28 g | 56 g



Vinaigre balsamique
2 c. à thé |
4 c. à thé



Chapelure italienne
¼ tasse | ½ tasse



Sel d'ail
1 c. à thé |
2 c. à thé



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



Rôtir les pommes de terre

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- **Guide pour le vinaigre balsamique à l'étape 2 :**
 - Doux : 1 c. à thé (2 c. à thé)
 - Moyen : 2 c. à thé (4 c. à thé)
 - Relevé : 1 c. à soupe (2 c. à soupe)

- Couper les **potatoes de terre** en rondelles de 0,5 cm (1/4 po).
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **potatoes de terre** de 1 c. à soupe d'**huile**. (**REMARQUE :** 2 plaques à cuisson avec 1 c. à soupe d'huile chacune pour 4 pers.)
- Assaisonner de la **moitié** du **sel d'ail** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 23 à 25 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **potatoes de terre** soient tendres et dorées. (**REMARQUE :** Pour 4 pers., rôtir au centre et dans le bas du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)
- Parsemer les **potatoes de terre** de la **moitié** du **parmesan** et continuer à rôtir de 2 à 3 min, jusqu'à ce que le **fromage** fonde.

4



Préparer la mayo au parmesan

- Entre-temps, ajouter dans un petit bol la **mayonnaise** et le **reste** du **parmesan**.
- **Poivrer**, puis bien mélanger.

2



Caraméliser les oignons

- Entre-temps, peler, puis couper l'**oignon** en tranches de 0,5 cm (1/4 po).
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter 1 c. à soupe d'**huile**, puis les **oignons**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils ramollissent.
- Réduire à feu moyen, ajouter 1 c. à thé (2 c. à thé) de **sucre** et 3 c. à soupe (6 c. à soupe) d'**eau**, puis **saler**. Poursuivre la cuisson de 6 à 8 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **oignons** soient doré foncé.
- Retirer du feu. Ajouter 2 c. à thé (4 c. à thé) de **vinaigre**. (**REMARQUE :** Consulter le guide pour la quantité de vinaigre balsamique.)
- Remuer pendant 1 min, jusqu'à ce que les **oignons** soient enrobés.
- Transférer dans une assiette. Essuyer la poêle avec précaution.

5



Griller les pains

- Couper les **pains** en deux, puis les placer directement dans le **haut** du four, côté coupé vers le haut.
- Griller de 3 à 4 min, jusqu'à ce qu'ils soient dorés. (**CONSEIL :** Les surveiller pour ne pas les brûler!)

3



Former et cuire les galettes

Changez | Saucisse italienne douce

Changez | Beyond Meat®

- Entre-temps, ajouter dans un bol moyen le **bœuf**, la **chapelure** et le **reste** du **sel d'ail**. (**CONSEIL :** Pour des galettes plus tendres, ajouter 1 œuf au mélange!)
- **Poivrer**, puis mélanger.
- Former à partir du **mélange** 2 **galettes** (4 galettes) d'un diamètre de 12 cm (5 po).
- Chauffer la même poêle 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.

6



Terminer et servir

- Étendre un peu de **mayo au parmesan** sur les **tranches de pain inférieures**, puis garnir d'**épinards**, des **galettes** et d'**oignons caramélisés**. Refermer les **burgers**.
- Répartir les **burgers** et les **potatoes de terre au parmesan** dans les assiettes.
- Servir le **reste** de la **mayo au parmesan** comme trempette.

3 | Former et cuire les galettes

Changez | Saucisse italienne douce

Si vous avez choisi la **saucisse**, la cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire le **bœuf****.

3 | Former et cuire les galettes

Changez | Beyond Meat®

Si vous avez choisi le **Beyond Meat®**, ne pas tenir compte des instructions de former les **galettes**. Réserver la **chapelure** et le **reste** du **sel d'ail** pour une prochaine recette. Cuire les **galettes de Beyond Meat®** de la même façon que la recette vous indique de cuire les **galettes de bœuf****.

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F).

