



Burgers juteux au fromage et oignons frits

avec quartiers de patates douces et sauce BBQ

Familiale

25 à 35 minutes

Protéine personnalisable



Ajouter



Changer

ou



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



Dinde hachée
250 g | 500 g

Changer



Beyond Meat®
2 | 4



Bœuf haché
250 g | 500 g



Pain artisan
2 | 4



Cheddar, râpé
½ tasse | 1 tasse



Sauce BBQ
4 c. à soupe |
8 c. à soupe



Mélange
printanier
28 g | 56 g



Patate douce
2 | 4



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



Oignon rouge
½ | 1



Chapelure
italienne
2 c. à soupe |
4 c. à soupe

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 quartiers de patates douces

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Couper les **patates douces** en quartiers de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **patates douces** de **1 c. à soupe d'huile**. (**REMARQUE** : 2 plaques à cuisson recouvertes de papier parchemin avec 1 c. à soupe d'huile chacune pour 4 pers.)
- **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 22 à 24 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **patates douces** soient tendres et dorées. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., rôtir au centre et dans le haut du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)

4



Commencer les galettes

- Chauffer la même poêle (celle de l'étape 2) à feu moyen-élevé.
- Ajouter les **galettes** à la poêle sèche. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle; cuire en 2 étapes au besoin.) Poêler de 2 à 4 min par côté, jusqu'à ce que les **galettes** soient dorées.
- Transférer sur une moitié d'une autre plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, puis garnir de **fromage**.

2



Préparer et cuire les oignons

- Entre-temps, peler l'**oignon**, puis couper la **moitié** (l'oignon entier) en tranches de 0,5 cm (¼ po).
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) **d'huile**, puis les **oignons**.
- Cuire de 4 à 6 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils ramollissent. **Saler**.
- Réserver les **oignons** dans un petit bol.

5



Terminer les galettes et griller les pains

- Entre-temps, couper les **pains** en deux.
- Les disposer, côté coupé vers le haut, sur l'autre moitié de la plaque à cuisson contenant les **galettes**.
- Griller dans le **bas** du four de 4 à 6 min, jusqu'à ce que les **pains** soient dorés, que le **fromage** fonde et que les **galettes** soient entièrement cuites**. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)

3



Préparer les galettes

- [Changer](#) | **Dinde hachée**
- [Changer](#) | **Beyond Meat®**
- Entre-temps, ajouter dans un bol moyen le **bœuf**, la **chapelure** et **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel**, puis **poivrer**. (**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 10 cm** (4 po).

6



Terminer et servir

- Entre-temps, mélanger dans un autre petit bol la **sauce BBQ** et la **mayonnaise**. **Saler** et **poivrer**.
- Étendre la **moitié** du **mélange de sauce BBQ** sur les **pains**.
- Garnir **chaque tranche de pain inférieure** d'**oignons**, de **1 galette** et de **mélange printanier**.
- Refermer les **burgers**.
- Répartir les **burgers au fromage** et les **quartiers de patates douces** dans les assiettes.
- Servir le **reste** de la **sauce mayo-BBQ** comme trempette.

Unités de mesure à chaque étape

1 c. à soupe	(2 c. à soupe)	d'huile
2 personnes	4 personnes	Ingrédient

3 | Préparer les galettes

[Changer](#) | **Dinde hachée**

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

3 | Préparer les galettes

[Changer](#) | **Beyond Meat®**

Si vous avez choisi le **Beyond Meat®**, ne pas tenir compte des instructions pour former les **galettes**. Cuire et servir les **galettes de Beyond Meat®** de la même façon que la recette vous indique de cuire et de servir les **galettes de bœuf** **. Conserver la **chapelure** pour une prochaine création.

