

Burgers de bœuf et de feta sans pain

avec salade à la grecque

Faible en glucides

Rapido

25 minutes



Bœuf haché



Tomate Roma



Mini concombre



Feta, émietté



Sel 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
Tomate Roma	80 g	160 g
Mini concombre	66 g	132 g
Feta, émietté	¼ tasse	½ tasse
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
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).

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.

Nous rejoindre

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

[f](#) [@](#) [t](#) [d](#) @HelloFreshCA



1 Former les galettes

- Hacher finement le **persil**.
- Dans un grand bol, ajouter le **bœuf**, la **chapelure** et la **moitié du persil**. Assaisonner de **½ c. à thé** (1 c. à thé) de **sel d'ail** et de **¼ c. à thé** (¼ c. à thé) de **poivre**, puis mélanger.
- Former à partir du **mélange 2 galettes** (4 galettes) d'un diamètre de 10 cm (4 po).



4 Préparer et assembler la salade

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



2 Griller 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**, **2 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**, saupoudrer de **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel d'ail** 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**.
- Arroser d'un **filet** de **sauce tzatziki liquide**.

Le souper, c'est réglé!