

Végéburgers au Beyond Meat®

avec sauce hoisin et mayo aux jalapenos grillés

Végé

Épicée

25 minutes



Beyond Meat®



Sauce hoisin



Sriracha



Pains briochés



Jalapeno



Mayonnaise



Ail



Patates douces



Bébés épinards

BONJOUR JALAPENO

Le niveau de piquant de ce piment chili de taille moyenne peut varier!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Guide pour la quantité d'ail à l'étape 2 (doubler la quantité pour 4 personnes) :

- Doux : ¼ c. à thé
- Moyen : ½ c. à thé
- Relevé : 1 c. à thé

Matériel requis

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

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Beyond Meat®	2	4
Sauce hoisin	¼ tasse	½ tasse
Sriracha 🌶️	2 c. à thé	4 c. à thé
Pains briochés	2	4
Jalapeno 🌶️	1	2
Mayonnaise	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Ail	3 g	6 g
Patates douces	340 g	680 g
Bébés épinards	28 g	56 g
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

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

Allergènes

Hé, cuisiniers amateurs! Pour connaître les valeurs nutritives de cette recette telle quelle, veuillez consulter notre site Web ou notre application.

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.

Nous joindre

Partagez vos photos en mentionnant #LaVieHelloFresh
Appelez-nous ou écrivez-nous | 855 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



Faire rôtir les quartiers de patates douces

Couper les **patates douces** en quartiers de 1,25 cm (½ po). Sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin, arroser les **patates douces** de **1 c. à soupe d'huile**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. (**REMARQUE** : Pour 4 personnes, utiliser 2 plaques à cuisson tapissées de papier parchemin avec 1 c. à soupe d'huile chacune.) Faire rôtir au **centre** du four de 22 à 24 minutes, jusqu'à ce que les **patates douces** soient tendres et dorées, en retournant à mi-cuisson. (**REMARQUE** : Pour 4 personnes, faire cuire sur les grilles du centre et du haut, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)



Faire cuire les galettes Beyond Meat®

Saler et **poivrer** les **galettes Beyond Meat®**. Faire chauffer la même poêle à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **galettes**. Faire cuire jusqu'à ce qu'elles soient dorées, de 3 à 4 minutes par côté**. Retirer la poêle du feu. Égoutter soigneusement, puis jeter l'excès de gras. Ajouter la **sauce hoisin** et retourner les **galettes** pour bien les enrober de chaque côté.



Préparer

Pendant que les **quartiers de patates douces** rôtissent, peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Éviter le **jalapeno** en retirant les graines pour un goût plus doux, puis le hacher finement. (**CONSEIL** : Il est suggéré de porter des gants de cuisine à cette étape.) Dans un petit bol, mélanger la **mayonnaise**, la **sriracha** et **¼ c. à thé d'ail**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour la quantité d'ail.)



Faire griller les pains

Pendant que les **galettes** cuisent, couper les **pains** en deux. Disposer les **moitiés de pain** directement sur la grille du **haut** du four, côté coupé vers le haut. Faire griller de 3 à 4 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées. (**CONSEIL** : Surveiller les pains pour ne pas les brûler!)



Préparer la mayo aux jalapenos grillés

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter les morceaux de **jalapeno** à la poêle sèche. Faire cuire en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés, de 2 à 3 minutes. Retirer la poêle du feu. Ajouter les **jalapenos** dans le petit bol contenant le **mélange de mayo**. **Saler** et **poivrer** au goût. Bien mélanger.



Terminer et servir

Déposer les **galettes Beyond Meat®** sur les **tranches de pain inférieures**, garnir d'un peu de **mayo aux jalapenos grillés**, d'**épinards**, puis refermer avec les **tranches de pain supérieures**. Répartir les **burgers** et les **quartiers de patates douces** dans les assiettes. Servir avec le **reste** de la **mayo aux jalapenos grillés** comme trempette.

Le repas est prêt!