

Burgers d'agneau façon méditerranéenne

avec frites de patates douces

Familiale

30 minutes



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!



Agneau haché



Pain artisan



Mélange d'épices méditerranéennes



Feta, émietté



Bébés épinards



Dinde hachée



Frites de patates douces



Mayonnaise



Mini concombre



Purée d'ail

BONJOUR FETA

Ce fromage grec est vieilli en saumure, ce qui lui donne son goût salé!


D'abord

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

Matériel requis

2 plaques à cuisson, bol moyen, cuillères à mesurer, papier parsemer, petit bol, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Agneau haché	250 g	500 g
 Dinde hachée	250 g	500 g
Pain artisan	2	4
Frites de patates douces	340 g	680 g
Mélange d'épices méditerranéennes	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Mayonnaise	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Feta, émietté	½ tasse	1 tasse
Mini concombre	132 g	264 g
Bébés épinards	56 g	113 g
Purée d'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
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 obtenir les renseignements les plus à jour sur les allergènes, consultez les étiquettes de nos boîtes-repas.

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 patates douces

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 tapissée de papier parchemin avec 1 c. à soupe d'huile chacune.) Faire rôtir au **centre** du four de 22 à 24 minutes, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'elles soient tendres et dorées. (**REMARQUE** : Pour 4 personnes, faire rôtir sur les grills du centre et du haut du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)



Faire griller les pains

Pendant que les **galettes** cuisent, trancher les **pains** en deux, puis les placer sur une plaque à cuisson, côté coupé vers le haut. Faire griller les **pains** au **centre** du four de 2 à 4 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés. (**CONSEIL** : Surveiller les pains pour ne pas les brûler!)



Préparer les galettes

Pendant que les **patates douces** rôtissent, couper le **concombre** en rondelles de 0,5 cm (¼ po). Dans un bol moyen, ajouter l'**agneau**, la **purée d'ail**, le **mélange d'épices méditerranéennes** et **¼ c. à thé de sel** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Poivrer**. Former **2 galettes d'agneau** d'un **diamètre de 10 cm** (4 po) (4 galettes pour 4 personnes).



RECETTE PERSONNALISÉE

Si vous avez choisi la **dinde**, la préparer et la faire cuire de la même façon que la recette demande de préparer et de faire cuire l'**agneau**.



Préparer la mayo au feta

Pendant que les **pains** grillent, ajouter dans un petit bol la **mayonnaise** et la **moitié** du **feta**. **Poivrer**, puis bien mélanger.



Faire cuire les galettes

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter les **galettes** à la poêle sèche. Faire poêler les **galettes** de 4 à 5 minutes par côté, jusqu'à ce qu'elles soient dorées et entièrement cuites**. (**CONSEIL** : Ne pas surcharger la poêle; pour 4 personnes, faire cuire les galettes en 2 étapes.)



Terminer et servir

Badigeonner les **pains** de **mayo au feta**. Garnir les **tranches de pain inférieures** d'**épinards**, de **galettes** et de **concombres**. Couronner des **tranches de pain supérieures**. Répartir les **burgers** et les **frites patates douces** dans les assiettes. Parsemer les **patates douces** du **reste** du **feta**.

Le repas est prêt!