



Burgers de Beyond Meat® garnis de champignons avec frites assaisonnées

Végé

30 minutes

x2 Doubler



Beyond Meat®

4 | 8

Protéine personnalisable

+ Ajouter

↻ Changer

ou

x2 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



Beyond Meat®
2 | 4



Pain artisan
2 | 4



Champignons
113 g | 227 g



Pomme de terre
Russet
2 | 4



Bouillon de légumes en poudre
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Mayonnaise à base de plantes
4 c. à soupe | 8 c. à soupe



Bébés épinards
28 g | 56 g



Gousses d'ail
2 | 4



Oignon vert
2 | 4

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



Cuire les frites

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

- Couper les **pommes de terre** en bâtonnets de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **pommes de terre** de **1 c. à soupe d'huile** et saupoudrer de la **moitié du bouillon de légumes en poudre**. (REMARQUE : Pour 4 pers., utiliser 2 plaques à cuisson recouvertes de papier parchemin avec 1 c. à soupe d'huile chacune.)
- **Saler et poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 25 à 28 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **pommes de terre** soient dorées. (REMARQUE : Pour 4 pers., rôtir au centre et dans le haut du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)

2



Préparer

- Trancher finement les **champignons**.
- Émincer les **oignons verts**.
- Peler, puis hacher finement l'**ail**.

3



Cuire les champignons

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre à base de plantes**, puis les **champignons** et l'**ail**.
- Cuire de 4 à 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **champignons** soient dorés. Saupoudrer du **reste du bouillon de légumes en poudre**.
- Poursuivre la cuisson pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **champignons** soient enrobés.
- Transférer les **champignons** dans un grand bol. Réserver.

4



Cuire les galettes

×2 Doubler | **Beyond Meat®**

- Chauffer la même grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à thé** (2 c. à thé) d'**huile**, puis des **galettes Beyond Meat®**.
- Avec le dos d'une spatule, aplatir les **galettes** à une épaisseur de 1,25 cm (½ po). Cuire de 3 à 4 min par côté, jusqu'à ce que les **galettes** soient dorées**.

5



Griller les pains

- Couper les **pains** en deux, puis les déposer, côté coupé vers le haut, sur une plaque à cuisson non recouverte.
- Griller dans le **bas** du four de 4 à 5 min, jusqu'à ce que les **pains** soient dorés. (CONSEIL : Les surveiller pour ne pas les brûler!)

6



Terminer et servir

- Dans un petit bol, mélanger la **mayonnaise à base de plantes** et les **oignons verts**.
- Étendre **1 c. à soupe** de **mayo aux oignons verts** sur les **tranches de pain supérieures**, puis garnir les **tranches de pain inférieures** d'**épinards**, de **galettes Beyond Meat®** et de **champignons**. Refermer les **burgers**.
- Répartir les **burgers** et les **frites** dans les assiettes.
- Servir le **reste** de la **mayo aux oignons verts** comme trempette.

Unités de mesure à chaque étape | 1 c. à soupe (2 c. à soupe) d'huile | 2 personnes | 4 personnes | Ingrédient

4 | Cuire les galettes

×2 Doubler | **Beyond Meat®**

Si vous avez doublé les **galettes de Beyond Meat®**, les préparer, les cuire et les servir de la même façon que la recette vous indique de préparer, de cuire et de servir la portion régulière de **galettes de Beyond Meat®**. Cuire par étape, au besoin.

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



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.