



Burgers de bœuf sans pain

avec garniture d'olives et de tomates et sauce au feta

Repas futé

20 minutes

Changer



Porc haché
250 g | 500 g

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



Bœuf haché
250 g | 500 g



Petites tomates
113 g | 227 g



Mélange printanier
113 g | 227 g



Aneth
7 g | 14 g



Mini concombre
1 | 2



Feta, émietté
¼ tasse | ½ tasse



Olives mélangées
30 g | 60 g



Pesto de poivrons rôtis
¼ tasse | ½ tasse



Chapelure panko
¼ tasse | ½ tasse



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



Vinaigre de vin rouge
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Mélange d'épices à l'ail et à l'aneth
1 c. à thé | 2 c. à thé

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



Former les galettes

- Avant de commencer, préchauffer le four à la fonction Griller (temp. élevée).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

🔄 **Changer** | **Porc haché**

- Recouvrir une plaque à cuisson de papier d'aluminium.
- Ajouter la **chapelure** et la **moitié** du **pesto** dans un bol moyen, puis bien mélanger.
- Ajouter le **bœuf** et le **mélange d'épices à l'ail et à l'aneth**. **Saler** et **poivrer**, puis mélanger. (**CONSEIL** : Pour des galettes plus tendres, ajouter 1 œuf au mélange!)
- Former à partir du **mélange 2 galettes** (4 galettes pour 4 pers.) **d'un diamètre de 10 cm** (5 po).

4



Préparer la garniture et les sauces

- Dans un grand bol, ajouter le **reste** du **pesto**, **2 c. à thé** (4 c. à thé) de **vinaigre** et **½ c. à thé** (1 c. à thé) de **sucre**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. (**REMARQUE** : C'est votre vinaigrette!)
- Dans un autre bol moyen, ajouter les **tomates**, les **olives**, la **moitié** de l'**aneth**, le **reste** du **vinaigre**, **¼ c. à thé** (¼ c. à thé) de **sucre** et **1 c. à thé** (2 c. à thé) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**. Remuer pour enrober.
- Dans un petit bol, mélanger la **mayonnaise** et le **feta**.

2



Cuire les galettes

- Disposer les **galettes** sur la plaque à cuisson préparée.
- Faire griller au **centre** du four, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'elles soient légèrement grillées et entièrement cuites, de 8 à 10 min**.

3



Préparer

- Entre-temps, trancher finement le **concombre**.
- Couper les **tomates** en deux.
- Égoutter, puis diviser les **olives** en deux.
- Hacher grossièrement l'**aneth**.

5



Terminer et servir

- Ajouter le **mélange printanier** et les **concombres** au bol contenant la **vinaigrette**. Remuer pour enrober.
- Répartir la **salade** et les **galettes** dans les assiettes.
- Garnir de **tomates** et d'**olives**.
- Couronner les **galettes** d'**un soupçon de sauce à la feta**.
- Parsemer du **reste** de l'**aneth**.

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

1 | Former les galettes

🔄 **Changer** | **Porc haché**

Si vous avez choisi le **porc haché**, le préparer et cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et cuire le **bœuf****.

** 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.