



# Burgers de porc aux épices indiennes

## avec quartiers de patates douces et trempette au yogourt et à la coriandre

25 minutes

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](https://hellofresh.ca)

Changer



Dinde hachée  
250 g | 500 g

Changer



Beyond Meat®  
2 | 4



Porc haché  
250 g | 500 g



Pain artisan  
2 | 4



Tartinade de figues  
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Chapelure panko  
¼ tasse | ½ tasse



Mélange d'épices indien  
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Mélange printanie  
28 g | 56 g



Sauce au yogourt  
6 c. à soupe | 12 c. à soupe



Coriandre  
7 g | 14 g



Patate douce  
2 | 4



Sel d'ail  
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



### Rôtir les quartiers de patates douces

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Sortir du frigo 1 c. à soupe (2 c. à soupe) de beurre. Le laisser atteindre une température ambiante.

- Couper les **patates douces** en quartiers de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **patates douces** de **1 c. à soupe d'huile**, puis saupoudrer de la **moitié du mélange d'épices indien**. (REMARQUE : 2 plaques à cuisson recouvertes de papier parchemin avec 1 c. à soupe d'huile chacune pour 4 pers.)
- **Poivrer** et assaisonner de la **moitié du sel d'ail**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 22 à 24 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **patates douces** soient tendres et dorées. (REMARQUE : Pour 4 pers., rôtir au centre et dans le bas du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)

4



### Cuire les galettes

🔄 [Changer](#) | [Beyond Meat®](#)

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **galettes**. Poêler de 4 à 5 min par côté, jusqu'à ce que les **galettes** soient entièrement cuites\*\*.

2



### Préparer et mélanger la trempette au yogourt et à la coriandre

- Entre-temps, hacher finement la **coriandre**.
- Dans un bol moyen, ajouter la **sauce au yogourt**, ½ c. à thé (¼ c. à thé) du **mélange d'épices indien** et la **moitié de la coriandre**.
- Assaisonner d'**une pincée de sel d'ail** et **poivrer**, puis bien mélanger.

3



### Préparer les galettes

🔄 [Changer](#) | [Dinde hachée](#)

🔄 [Changer](#) | [Beyond Meat®](#)

- Dans un grand bol, ajouter le **porc**, la **chapelure**, le **reste du mélange d'épices indien** et le **reste de la coriandre**.
- **Poivrer** et assaisonner de ¼ c. à thé (½ c. à thé) de **sel d'ail**, puis mélanger.
- Former à partir du **mélange de porc 2 galettes** (4 galettes) de **taille égale**.

5



### Griller les pains

- Lorsque les **galettes** seront presque cuites, couper les pains en deux.
- Étendre le **beurre ramolli** sur les **pains**.
- Disposer les moitiés, côté coupé vers le haut, directement dans le **haut** du four.
- Griller de 3 à 4 min, jusqu'à ce que les **pains** soient dorés. (CONSEIL : Les surveiller pour ne pas les brûler!)

6



### Terminer et servir

- Dans un autre grand bol, ajouter le **mélange printanier** et **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de trempette au **yogourt** et à la **coriandre**, puis remuer pour enrober.
- Garnir les **tranches de pain inférieures de tartinade de figues**, des **galettes** et de **mélange printanier**. Refermer les **burgers**.
- Répartir les **burgers** et les **quartiers de patates douces** dans les assiettes.
- Servir le **reste de la sauce au yogourt** et à la **coriandre** comme trempette.

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

### 3 | Préparer les galettes

🔄 [Changer](#) | [Dinde hachée](#)

Si vous avez choisi la **dinde**, la faire cuire en suivant les mêmes instructions que celles pour le **porc\*\***.

### 3 | Préparer les galettes

🔄 [Changer](#) | [Beyond Meat®](#)

Si vous avez choisi les **galettes Beyond Meat®**, ne pas tenir compte des instructions pour former les **galettes**.

### 4 | Cuire les galettes

🔄 [Changer](#) | [Beyond Meat®](#)

Cuire les **galettes Beyond Meat®** de la même façon que la recette vous indique de cuire les **galette au porc\*\***.

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

