



Burgers de bœuf à l'italienne

avec oignons caramélisés et pommes de terre au parmesan

Familiale

30 à 40 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

Beyond Meat® 2 | 4
Saucisse italienne douce 250 g | 500 g
Bœuf haché 500 g | 1000 g



Bœuf haché
250 g | 500 g



Pomme de terre
Russet
2 | 4



Oignon jaune
1 | 2



Parmesan, râpé
grossièrement
1/4 tasse | 1/2 tasse



Pain artisan
2 | 4



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



Bébés épinards
28 g | 56 g



Vinaigre
balsamique
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Chapelure
italienne
4 c. à soupe |
8 c. à soupe



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, des sulfites, des noix et du blé.

1



Rôtir les pommes de terre

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- **Guide pour la quantité de vinaigre balsamique à l'étape 2 :**
 - Doux : 1 c. à thé (2 c. à thé)
 - Moyen : 2 c. à thé (4 c. à thé)
 - Relevé : 1 c. à soupe (2 c. à soupe)

- Couper les **potatoes** en rondelles de 0,5 cm (1/4 po).
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **potatoes** de 1 c. à soupe d'**huile**. (**REMARQUE :** 2 plaques à cuisson avec 1 c. à soupe d'huile chacune pour 4 pers.)
- Assaisonner de la **moitié** du **sel d'ail** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 23 à 25 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **potatoes** soient tendres et dorées. (**REMARQUE :** Pour 4 pers., rôtir au centre et dans le bas du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)
- Parsemer les **potatoes** de la **moitié** du **parmesan** et continuer à rôtir de 2 à 3 min, jusqu'à ce que le **fromage** fonde.

4



Préparer la mayo au parmesan

- Entre-temps, ajouter dans un petit bol la **mayonnaise** et le **reste** du **parmesan**.
- **Poivrer**, puis bien mélanger.

2



Caraméliser les oignons

- Entre-temps, peler, puis couper l'**oignon** en tranches de 0,5 cm (1/4 po).
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter 1 c. à soupe (2 c. à soupe) d'**huile**, puis les **oignons**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils ramollissent.
- Réduire à feu moyen, ajouter 1 c. à thé (2 c. à thé) de **sucre** et 3 c. à soupe (6 c. à soupe) d'**eau**, puis **saler**. Poursuivre la cuisson de 6 à 8 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **oignons** soient doré foncé.
- Retirer du feu. Ajouter 2 c. à thé (4 c. à thé) de **vinaigre**. (**REMARQUE :** Consulter le guide pour la quantité de vinaigre balsamique.) Remuer pendant 1 min, jusqu'à ce que les **oignons** soient enrobés.
- Transférer dans une assiette. Essuyer la poêle avec précaution.

5



Griller les pains

- Couper les **pains** en deux.
- 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!)

3



Former et cuire les galettes

- [Changer](#) | [Beyond Meat®](#)
- [Changer](#) | [Saucisse italienne](#)
- *2 [Doubl](#)er | [Bœuf haché](#)
- Entre-temps, ajouter dans un bol moyen le **bœuf**, la **chapelure** et le **reste** du **sel d'ail**. (**CONSEIL :** Pour des galettes plus tendres, ajouter 1 œuf au mélange!)
- **Poivrer**, puis mélanger.
- Former à partir du **mélange 2 galettes** (4 galettes) d'un diamètre de 12 cm (5 po).
- Chauffer la même poêle à feu moyen.
- Ajouter les **galettes** à la poêle sèche. (**REMARQUE :** Ne pas surcharger la poêle; cuire en 2 étapes, au besoin.)
- Poêler de 4 à 5 min par côté, jusqu'à ce que les **galettes** soient entièrement cuites**.
- Transférer dans une assiette, puis couvrir pour garder chaud.

6



Terminer et servir

- Étendre un peu de **mayo au parmesan** sur les **tranches de pain inférieures**, puis garnir chacune d'**épinards**, d'**une galette** et d'**oignons caramélisés**. Refermer les **burgers**.
- Répartir les **burgers** et les **potatoes** au **parmesan** dans les assiettes.
- Servir le **reste** de la **mayo au parmesan** comme trempette.

Unités de mesure à chaque étape

1 c. à soupe	(2 c. à soupe)	d'huile
2 personnes	4 personnes	Ingrédient

3 | Former et cuire les galettes

[Changer](#) | [Saucisse italienne](#)

Si vous avez choisi la **saucisse italienne**, la cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire le **bœuf****.

3 | Former et cuire les galettes

[Changer](#) | [Beyond Meat®](#)

Si vous avez choisi le **Beyond Meat®**, ne pas tenir compte des instructions pour former les galettes. Conserver la **chapelure** et le **reste** du **sel d'ail** pour une prochaine création. Cuire et servir de la même façon que la recette vous indique de cuire et de servir le **bœuf****.

3 | Former et cuire les galettes

*2 [Doubl](#)er | [Bœuf haché](#)

Si vous avez doublé le **bœuf**, ajouter un autre 1/4 c. à thé (1/2 c. à thé) de **sel** au **mélange de bœuf**. (**CONSEIL :** Pour 4 pers., ajouter 2 œufs au mélange pour des galettes plus tendres.) Former à partir du **mélange 2 galettes** (4 galettes) d'un diamètre de 12 cm (5 po).

** 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.