



Burgers de dinde au tzatziki

avec feta et salade fraîche

Repas futé 30 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://www.hellofresh.ca)

Changer



Boeuf haché
250 g | 500 g

Changer



Beyond Meat®
2 | 4



Dinde hachée
250 g | 500 g



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



Gousses d'ail
2 | 4



Pain artisan
2 | 4



Tomate
2 | 4



Mélange printanier
56 g | 113 g



Citron
½ | 1



Feta, émietté
¼ tasse | ½ tasse



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



Crème sure
1 | 2



Radis
3 | 6



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



Préparer

- Trancher finement les **radis**.
- Trancher une **tomate**. Couper l'autre **tomate** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Zester le **citron**. Presser la **moitié** du **citron** dans un grand bol. Ajouter ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.
- Dans le bol contenant la **vinaigrette au citron**, ajouter les **radis**, les **tomates en dés** et la **moitié** du **mélange printanier**.

2



Préparer les galettes

🔄 [Changer](#) | [Bœuf haché](#)

🔄 [Changer](#) | [Beyond Meat®](#)

- Dans un bol moyen, ajouter la **dinde**, la **chapelure**, l'**ail**, la **moitié** du **mélange d'épices à l'ail et à l'aneth** et la **moitié** du **feta**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Former à partir du **mélange 2 galettes** (4 galettes) **d'un diamètre de 10 cm** (4 po). (**REMARQUE** : Il est normal que le mélange semble humide.)

3



Cuire les galettes

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter ½ c. à soupe, puis les **galettes**. Poêler de 5 à 6 min par côté, jusqu'à ce que les **galettes** soient entièrement cuites**. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle; pour 4 pers., cuire les galettes en 2 étapes en utilisant ½ c. à soupe d'huile chaque fois.)

4



Préparer la sauce à l'aneth et au citron

- Entre-temps, ajouter dans un petit bol le **reste** du **mélange d'épices à l'ail et à l'aneth**, le **zeste de citron** et la **crème sure**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. Réserver.

5



Griller les pains

- Entre-temps, couper les **pains** en deux.
- Disposer les **moitiés**, côté coupé vers le haut, sur une plaque à cuisson non recouverte. Griller au **centre** du four de 1 à 2 min, jusqu'à ce que les **pains** soient dorés. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)

6



Terminer et servir

- Assembler la **salade**.
- Étendre la **sauce aneth-citron** sur les **pains**.
- Garnir chaque **tranche de pain inférieure** de **tomates tranchées**, d'**une galette** et du **reste** du **mélange printanier**. Refermer les **burgers**.
- Répartir les **burgers** et la **salade** dans les assiettes. Garnir la **salade** du **reste** du **feta**.

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

Pour 6 portions

Si vous avez commandé 6 portions, triplez les quantités de la recette pour 2 portions. Il se peut que vous ayez besoin de cuire en plusieurs étapes ou d'utiliser des plats de cuisson plus grands. À noter : De plus grandes quantités peuvent correspondre à des temps de cuisson plus longs, il faut donc suivre les indications visuelles et de température.

2 | Préparer les galettes

🔄 [Changer](#) | [Bœuf haché](#)

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

2 | Préparer les galettes de Beyond Meat®

🔄 [Changer](#) | [Beyond Meat®](#)

Si vous avez choisi le **Beyond Meat®**, le préparer et le cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire la **dinde****.