

Burgers au fromage et à la sauce BBQ

avec quartiers de patates douces rôtis

30 minutes



RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée.
Si vous désirez changer la protéine,
suivez les instructions au verso de
cette fiche!
Bonne cuisine!



Bœuf haché



Bison haché
maigre



Pain brioché



Cheddar, râpé



Sauce BBQ



Bébés épinards



Patate douce



Mayonnaise



Ciboulette



Crème sure



Oignon rouge

BONJOUR SAUCE BBQ

Cette sauce douce et fumée ajoute de la profondeur aux plats grillés et rôtis!


D'abord

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

Matériel requis

2 plaques à cuisson, bol moyen, cuillères à mesurer, papier parchemin, 3 petits bols, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Bœuf haché	250 g	500 g
 Bison haché maigre	250 g	500 g
Pain brioché	2	4
Cheddar, râpé	½ tasse	1 tasse
Sauce BBQ	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Bébés épinards	28 g	56 g
Patate douce	340 g	680 g
Mayonnaise	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Ciboulette	7 g	7 g
Crème sure	6 c. à soupe	12 c. à soupe
Oignon rouge	113 g	226 g
Sucre*	1 c. à thé	2 c. à thé
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

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

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 soja, des sulfites, des noix et du blé.

Nous rejoindre

Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



Faire rôtir les patates douces

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** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober. Disposer les **patates douces** en une seule couche. Faire rôtir au **centre** du four de 20 à 22 minutes, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'elles soient dorées.



Terminer les galettes

Transférer les **galettes** sur une autre plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Parsemer de **fromage**. Faire cuire sur la grille du **bas** du four de 3 à 5 minutes, jusqu'à ce que le **fromage** ait fondu et que les **galettes** soient entièrement cuites**.



Faire cuire les oignons et préparer la sauce à hamburger

Pendant que les **patates douces** rôtissent, peler, puis couper l'**oignon** en tranches de 0,5 cm (¼ po). Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **oignons**. Faire cuire de 3 à 4 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils ramollissent. Ajouter **1 c. à thé de sucre** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis **saler**. Faire cuire de 3 à 4 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Réserver les **oignons** dans un petit bol. Essuyer la poêle soigneusement. Pendant que les **oignons** cuisent, mélanger dans un autre petit bol la **mayo** et la **sauce BBQ**.



Faire griller les pains et préparer la crème sure à la ciboulette

Pendant que les **galettes** cuisent, couper les **pains** en deux. Ajouter les **pains** directement sur la grille du **haut** du four, côté coupé vers le haut. Faire griller de 2 à 3 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés. (**CONSEIL** : Surveiller les pains pour ne pas les brûler!) Pendant que les **pains** grillent, émincer la **ciboulette**. Dans un troisième petit bol, ajouter la **ciboulette** et la **crème sure**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.



Commencer les galettes

Dans un bol moyen, ajouter le **bœuf** et **¼ c. à thé de sel** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Poivrer**, puis bien mélanger. Former à partir du **mélange 2 galettes de 10 cm (4 po)** (4 galettes pour 4 personnes). Faire chauffer la même poêle à feu moyen. Ajouter les **galettes** à la poêle sèche. Faire poêler de 4 à 5 minutes par côté, jusqu'à ce qu'elles soient dorées. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle; faire cuire les galettes en 2 étapes au besoin!)



RECETTE PERSONNALISÉE

Si vous avez choisi le **bison**, le préparer et le faire cuire en suivant les mêmes instructions que celles pour le **bœuf**.



Terminer et servir

Étaler la **moitié** de la **sauce à hamburger** sur les **tranches de pain supérieures**. Garnir les **tranches de pain inférieures d'épinards**, de **galettes** et d'**oignons**, puis couronner des **tranches de pain supérieures**. Répartir les **burgers** et les **quartiers de patates douces** dans les assiettes. Servir la **crème sure à la ciboulette** et le **reste** de la **sauce à hamburger** comme trempettes.

Le repas est prêt!