

Burger d'agneau à la méditerranéenne

avec salade villageoise traditionnelle

30 minutes



Agneau haché



Petits pains artisan



Échalote



Tomates Roma



Origan



Mayonnaise



Feta



Vinaigre de vin blanc



Courgette



Mélange printanier

BONJOUR COURGETTE

Les morceaux de courgette crue ajouteront du croquant et de la couleur à votre salade!

D'ABORD

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

Matériel requis

Plaque à cuisson, bol moyen, cuillères à mesurer, râpe à 4 côtés, grand bol, petit bol, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Agneau haché	250 g	500 g
Petits pains artisan	2	4
Échalote	50 g	100 g
Tomates Roma	80 g	160 g
Origan	7 g	7 g
Mayonnaise	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Feta	½ tasse	1 tasse
Vinaigre de vin blanc	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Courgette	200 g	400 g
Mélange printanier	56 g	113 g
Sucre*	¼ c. à thé	½ 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 71 °C (160 °F).

Allergènes

Hé, cuisiniers amateurs! Pour obtenir les renseignements les plus à jour sur les allergènes, consultez les étiquettes de nos boîtes-repas.

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 joindre

Partagez vos photos en mentionnant

#LaVieHelloFresh

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

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca



Préparer

Hacher finement **1 c. à soupe** de **feuilles d'origan** (doubler la quantité pour 4 personnes). Couper la **courgette** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po) d'épaisseur. Couper les **tomates** en cubes de 0,5 cm (¼ po). Peler, puis râper l'**échalote**.



Faire griller les pains

Pendant que les **galettes** cuisent, trancher les **pains** en deux, puis les placer sur une plaque à cuisson, côté coupé vers le haut. Faire griller les **pains** au **centre** du four jusqu'à ce qu'ils soient dorés, de 2 à 4 minutes. (**CONSEIL** : Surveiller les pains pour ne pas les brûler!)



Préparer les galettes

Dans un bol moyen, combiner l'**agneau**, l'**échalote** râpée, l'**origan** et **¼ c. à thé** de **sel** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Poivrer**. Former **2 galettes d'agneau** d'un **diamètre de 10 cm** (4 po) (4 galettes pour 4 personnes).



Préparer la mayo au feta et la salade

Pendant que les **pains** grillent, mélanger le **feta** et la **mayonnaise** dans un petit bol. **Poivrer**. Dans un grand bol, fouetter **½ c. à soupe** de **vinaigre de vin blanc**, **¼ c. à thé** de **sucre** et **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler les quantités pour 4 personnes). Ajouter les morceaux de **courgette** et de **tomate**, et le **mélange printanier**. **Saler** et **poivrer**. Bien mélanger.



Faire cuire les galettes

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter les **galettes** à la poêle sèche. Faire poêler les **galettes** jusqu'à ce qu'elles soient dorées et entièrement cuites, de 3 à 5 minutes par côté. **** (CONSEIL** : Ne pas surcharger la poêle; pour 4 personnes, faire cuire les galettes en 2 étapes si la poêle n'est pas assez grande.)



Terminer et servir

Badigeonner **chaque tranche de pain inférieure** de **mayo au feta**, ajouter les **galettes** et la **salade**, puis refermer le burger. Servir le **reste** de la **salade** en accompagnement.

Le repas est prêt!