

Burger italien Beyond Meat® au fromage

avec salade crémeuse à l'ail

Végé

30 minutes



Beyond Meat®



Mélange roquette et épinards



Mozzarella, râpée



Mayonnaise



Assaisonnement italien



Ail



Vinaigre de vin blanc



Petites tomates



Sauce marinara



Petits pains artisan



Mini concombre

D'ABORD

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

Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, grand bol, papier parchemin, fouet, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Beyond Meat®	2	4
Mélange roquette et épinards	56 g	113 g
Mozzarella, râpée	¾ tasse	1 ½ tasse
Mayonnaise	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Assaisonnement italien	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Ail	3 g	6 g
Vinaigre de vin blanc	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Petites tomates	113 g	227 g
Sauce marinara	½ tasse	1 tasse
Petits pains artisan	2	4
Mini concombre	66 g	132 g
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, 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



1 Préparer

Couper les **tomates** en deux. Couper le **concombre** en rondelles de 0,5 cm (¼ po). Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.



2 Préparer la vinaigrette crémeuse à l'ail

Dans un grand bol, fouetter la **mayonnaise**, le **vinaigre**, **¼ c. à thé d'assaisonnement italien** et **¼ c. à thé d'ail** (doubler les quantités pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**. Réserver.



3 Saisir les galettes

Assaisonner les **galettes** des deux côtés avec le **reste** de l'**assaisonnement italien**. Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter **2 c. à thé d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **galettes**. Faire poêler jusqu'à ce qu'elles soient dorées, de 3 à 4 minutes par côté.



4 Garnir les galettes et faire griller les pains

Disposer les **galettes** sur un côté d'une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Napper de **sauce marinara**. Couper les **pains** en deux et les disposer, côté coupé vers le haut, sur l'autre moitié de la plaque à cuisson. Parsemer les **tranches de pain supérieures et inférieures** de **fromage**. Faire griller les **pains** et les **galettes** au **centre** du four de 4 à 5 minutes, jusqu'à ce que le **fromage** fonde et que les **galettes** soient cuites.**



5 Assembler la salade

Pendant que les **galettes** et les **pains** grillent, ajouter le **mélange roquette et épinards** et les morceaux de **concombre** et de **tomate** dans le grand bol contenant la **vinaigrette**. Bien mélanger.



6 Terminer et servir

Garnir les **tranches de pain inférieures** des **galettes** à la **sauce marinara**, puis couronner des **tranches de pain supérieures**. Servir la **salade crémeuse à l'ail** en accompagnement.

Le repas est prêt!