

Burgers à la jerk

avec Beyond Meat® et salsa à la mangue

Végé

30 minutes



Beyond Meat®



Pain artisan



Mélange d'épices jerk



Mangue



Mélange printanier



Mélange cumin-curcuma



Pomme de terre Russet



Lime



Mayonnaise



Coriandre

BONJOUR BEYOND MEAT®

Ce burger Beyond Meat® est bien plus qu'un burger végétarien traditionnel!

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, zesteur, cuillères à mesurer, grand bol, papier parchemin, petit bol, fouet, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Beyond Meat®	2	4
Pain artisan	2	4
Mélange d'épices jerk	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Mangue	1	2
Mélange printanier	28 g	56 g
Mélange cumin-curcuma	1 ½ c. à thé	3 c. à thé
Pommes de terre Russet	460 g	920 g
Lime	1	2
Mayonnaise	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Coriandre	7 g	14 g
Sucre*	½ c. à thé	1 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, 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 #LaVieHelloFresh
Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



Faire rôtir les frites

Couper les **potatoes** en frites de 1,25 cm (½ po). Sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin, arroser les **potatoes** de **1 c. à soupe d'huile** et saupoudrer du **mélange cumin-curcuma**. **Salier** et **poivrer**, puis bien mélanger. (**REMARQUE** : Pour 4 personnes, utiliser 2 plaques à cuisson tapissées de papier parchemin avec 1 c. à soupe d'huile chacune.) Faire rôtir au **centre** du four de 25 à 28 minutes en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **potatoes** soient dorées. (**REMARQUE** : Pour 4 personnes, faire rôtir sur les grilles du centre et du haut, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)



Préparer la mayo à la lime

Dans un petit bol, ajouter la **mayonnaise**, **¼ c. à thé de zeste de lime** (doubler la quantité pour 4 personnes), le **reste** de la **coriandre** et le **reste** du **jus de lime**. **Salier** et **poivrer**. Bien mélanger.



Préparer

Pendant que les **frites** rôtissent, hacher grossièrement la **coriandre**. Zester, puis presser la **moitié** de la **lime**. Couper le **reste** de la **lime** en quartiers. Peler, dénoyauter, puis couper la **mangue** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).



Faire poêler les galettes

Assaisonner les **galettes Beyond Meat®** sur toute leur surface avec le **mélange d'épices jerk**. Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à thé d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **galettes**. Faire poêler de 3 à 4 minutes par côté, jusqu'à ce qu'elles soient dorées**. Transférer les **galettes** d'un côté d'une autre plaque à cuisson. Couper les **pains** en deux et les disposer, côté coupé vers le haut, de l'autre côté de la plaque à cuisson. Faire griller les **pains** et les **galettes** de 4 à 5 minutes sur la grille du **bas** du four, jusqu'à ce qu'ils soient dorés. (**CONSEIL** : Surveiller les pains pour ne pas les brûler!)



Préparer la salsa à la mangue

Dans un grand bol, fouetter la **moitié** du **jus de lime**, **2 c. à soupe d'huile** et **½ c. à thé de sucre** (doubler les quantités pour 4 personnes). Ajouter les **mangues** et la **moitié** de la **coriandre** à la **vinaigrette**. Bien mélanger.



Terminer et servir

Badigeonner les **pains** de **1 c. à soupe de mayo à la lime**. Garnir **chaque tranche de pain inférieure** des **galettes Beyond Meat®**, de **salsa à la mangue**, de **mélange printanier** et couronner des **tranches de pain supérieures**. Répartir les **burgers** et les **frites** dans les assiettes. Servir avec le **reste** de la **mayo à la lime** comme trempette. Arroser les **frites** du jus d'un **quartier de lime**, au goût.

Le repas est prêt!