



Burgers aux oignons caramélisés

avec aïoli et « frites » de chou-fleur rôti

VARIÉTÉ 30 minutes



En raison de la quantité de commandes reçues, il est possible qu'un ingrédient ait été remplacé par un autre ingrédient équivalent. Suivez les instructions de la recette en faisant des substitutions, au besoin, avec les ingrédients reçus.

Merci de votre compréhension.
Bon appétit!



Bœuf haché



Ail



Chou-fleur, en fleurons



Chapelure panko



Oignon rouge, en tranches



Vinaigre balsamique



Origan



Mayonnaise



Petit pain artisan



Bébé roquette

BONJOUR OIGNONS CARAMÉLISÉS!

Vous adorerez notre méthode rapide pour créer ce savoureux condiment!

COMMENCER ICI

- Avant de commencer, préchauffer le four à 425 °F.
- Laver et sécher tous les aliments.

Guide pour la quantité d'ail à l'étape 5 :

- Doux : ¼ c. à thé
- Moyen : ½ c. à thé
- Relevé : 1 c. à thé

Sortir

Plaque à cuisson, grande poêle antiadhésive, cuillères à mesurer, petit bol, bol moyen, presse-ail

Ingrédients

	2 pers	4 pers
Bœuf haché	250 g	500 g
Ail	6 g	12 g
Chou-fleur, en fleurons	285 g	570 g
Chapelure panko	¼ tasse	½ tasse
Oignon rouge, en tranches	113 g	227 g
Vinaigre balsamique	1 c. à table	2 c. à table
Origan	7 g	7 g
Mayonnaise	¼ tasse	½ tasse
Petit pain artisan	2	4
Bébé roquette	56 g	56 g
Sucre*	1 c. à thé	2 c. à thé
Huile*		
Sel et poivre*		

* Pas inclus dans la boîte.

** Cuire à une température interne minimale de 71 °C/160 °F.

Allergènes

Hé, les cuisiniers! Pour tous les renseignements sur les allergènes, consultez les étiquettes sur chaque sac-repas!

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également les œufs, le poisson, les crustacés, les fruits de mer, le lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soja, les sulfites, les noix et le blé.

Nous joindre

Partagez vos photos #LaVieHelloFresh
Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



1. RÔTIR LE CHOU-FLEUR

Couper le **chou-fleur** en bouchées moyennes. Sur une plaque à cuisson, arroser le **chou-fleur** de **1 c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers). **Saler** et **poivrer**. Rôtir au **centre** du four en remuant à mi-cuisson jusqu'à ce qu'il soit brun doré, de 23 à 25 min.



4. PRÉPARER LES BOULETTES ET FINIR LES OIGNONS

Pendant que les **oignons** caramélisent, combiner le **bœuf**, l'**origan**, la **moitié** de l'**ail** et **¼ c. à thé** de **sel** (doubler pour 4 pers) dans un bol moyen. **Poivrer**. Former **2 boulettes** d'un diamètre de 10 cm (4 po; 4 boulettes pour 4 pers). Réserver. Lorsque les **oignons** sont caramélisés, retirer la poêle du feu et incorporer le **vinaigre**. Réserver les **oignons** dans une autre assiette. Essuyer la poêle.



2. PRÉPARATION

Pendant que le **chou-fleur** rôtit, hacher grossièrement **1 c. à table** de **feuilles d'origan** (doubler pour 4 pers). Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Dans une grande poêle antiadhésive sèche à feu moyen, ajouter la **panko**. Cuire en remuant souvent jusqu'à ce qu'elle soit dorée, de 2 à 3 min. Retirer la poêle du feu, puis réserver la **panko grillée** dans une assiette. Essuyer la poêle.



5. CUIRE LES BOULETTES

Dans la même poêle à feu moyen-élevé, ajouter **½ c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers), puis les **boulettes**. Poêler jusqu'à ce qu'elles soient entièrement cuites, de 3 à 4 min par côté.** Entre-temps, mélanger la **mayo** et **¼ c. à thé** d'**ail** (**NOTE** : se référer au guide pour la quantité d'ail) dans un petit bol. Dans un autre bol moyen, mélanger le **chou-fleur rôti** et la **moitié** de la **mayo à l'ail**. Saupoudrer de **panko grillée**, puis mélanger.



3. CARAMÉLISER LES OIGNONS

Dans la même poêle à feu moyen, ajouter **½ c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers), puis les **oignons**. Cuire en remuant à l'occasion jusqu'à ce qu'ils ramollissent, de 3 à 4 min. Ajouter **1 c. à thé** de **sucre** (doubler pour 4 pers), puis **saler**. Cuire en remuant à l'occasion jusqu'à ce qu'ils soient brun doré foncé, de 3 à 4 min.



6. FINIR ET SERVIR

Actionner la fonction **Griller** du four. Couper les **pains** en deux et les disposer, côté coupé vers le haut, sur la plaque à cuisson. Griller au **centre** du four jusqu'à ce qu'ils soient dorés, de 2 à 3 min. (**ASTUCE** : attention de ne pas les brûler!) Badigeonner les **pains du reste** de **mayo à l'ail**, puis garnir d'une **boulette**, d'**oignons caramélisés** et de **roquette**. Répartir les **burgers** et les **frites de chou-fleur** dans les assiettes.

Le souper, c'est réglé!