

# Burgers aux oignons caramélisés

avec aïoli et « frites » de chou-fleur rôti

35 minutes



Boeuf haché



Ail



Chou-fleur,  
en fleurons



Chapelure panko



Oignon rouge



Vinaigre balsamique



Mayonnaise



Pains à hamburger  
briochés



Mélange roquette  
et épinards

BONJOUR OIGNONS CARAMÉLISÉS

*Vous adorerez notre méthode rapide pour les préparer!*

## D'ABORD

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Guide pour la quantité d'ail à l'étape 5  
doubler la quantité pour 4 personnes :

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

## Matériel requis

2 plaques à cuisson, 2 bols moyens, cuillères à mesurer, petit bol, grande poêle antiadhésive

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
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	113 g	226 g
Vinaigre balsamique	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Mayonnaise	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Pains à hamburger briochés	2	4
Mélange roquette et épinards	56 g	56 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, 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



### Faire rôtir le chou-fleur

Couper les **fleurons de chou-fleur** en bouchées moyennes. Sur une plaque à cuisson, arroser les **fleurons de chou-fleur** de **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**. Faire rôtir au **centre** du four de 23 à 25 minutes, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que le **chou-fleur** soit doré.



### Former les galettes et terminer les oignons

Pendant que les **oignons** cuisent, mélanger le **bœuf**, la **moitié** de l'**ail** et **¼ c. à thé de sel** (doubler la quantité pour 4 personnes) dans un bol moyen. **Poivrer**. Former à partir du **mélange de bœuf** **2 galettes** d'un diamètre de 10 cm (4 po) (4 galettes pour 4 personnes). Réserver. Lorsque les **oignons** seront cuits, retirer la poêle du feu. Incorporer le **vinaigre**. Réserver les **oignons** dans une autre assiette. Essuyer la poêle soigneusement.



### Préparer et faire griller la chapelure panko

Pendant que le **chou-fleur** rôtit, peler l'**oignon**, le couper en deux, puis le trancher finement. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter la **chapelure panko** à la poêle sèche. Faire rôtir de 2 à 3 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'elle soit grillée. Retirer la poêle du feu et transférer la **chapelure panko** dans une assiette. Réserver. Essuyer la poêle soigneusement.



### Faire cuire les galettes

Faire chauffer la même poêle (celle de l'étape 3) à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe 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 entièrement cuites.\*\* Pendant que les **galettes** cuisent, mélanger la **mayonnaise** et **¼ c. à thé de l'ail restant** dans un petit bol. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour la quantité d'ail.) Dans un autre bol moyen, mélanger le **chou-fleur** et la **moitié** de la **mayo à l'ail**. Saupoudrer de **chapelure panko**, puis bien mélanger.



### Faire caraméliser les oignons

Faire chauffer la même poêle à feu moyen. Ajouter **½ 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 légèrement. Ajouter **1 c. à thé de sucre** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis **saler**. Poursuivre la cuisson de 3 à 4 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **oignons** soient dorés.



### Terminer et servir

Régler le four à la fonction Griller. Couper les **pains** en deux et les disposer, côté coupé vers le haut, sur une autre plaque à cuisson. Faire griller les **pains** au **centre** du four jusqu'à ce qu'ils soient dorés, de 2 à 3 minutes. (**CONSEIL** : Surveiller les pains pour ne pas les brûler!) Étendre le **reste** de la **mayo à l'ail** sur les tranches de **pain inférieures**, puis garnir d'une **galette**, d'**oignons caramélisés** et de **mélange roquette et épinards**, puis couronner des **tranches de pain supérieures**. Répartir les **burgers** et les « **frites** » de **chou-fleur** dans les assiettes.

Le repas est prêt!