

# Burgers aux oignons caramélisés

avec aïoli à l'ail et « frites » de chou-fleur rôti

35 minutes



Boeuf haché



Gousses d'ail



Chou-fleur, en  
fleurons



Chapelure panko



Oignon jaune



Vinaigre balsamique



Mayonnaise



Pain brioché



Bébés épinards



Sauce Worcestershire

BONJOUR OIGNONS CARAMÉLISÉS

*La garniture sucrée-salée parfaite pour les burgers!*

## D'abord

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

**Guide pour la qté d'ail à l'étape 5 (doubler la qté pour 4 pers.):**

- 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
Gousses d'ail	2	4
Chou-fleur, en fleurons	285 g	570 g
Chapelure panko	½ tasse	1 tasse
Oignon jaune	113 g	226 g
Vinaigre balsamique	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Mayonnaise	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Pain brioché	2	4
Bébés épinards	28 g	56 g
Sauce Worcestershire	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sucre*	1 c. à thé	2 c. à thé
Huile*		

\* Essentiels à avoir à la maison

\*\* Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F).

## Allergènes

Hé, les cuisiniers! Vous trouverez les informations nutritionnelles sur le site Web ou dans l'appli.

*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

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

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

Facebook Instagram Twitter Pinterest @HelloFreshCA



## Rôtir le chou-fleur

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



## Former les galettes et terminer les oignons

- Entre-temps, ajouter dans un bol moyen le **bœuf**, le **reste** de la **chapelure**, la **sauce Worcestershire**, la **moitié** de l'**ail** et **¼ c. à thé** de **sel** (doubler la qté pour 4 pers.). (**CONSEIL** : Pour des galettes plus fermes, ajouter un œuf au mélange!)
- **Poivrer** et bien mélanger.
- Former à partir du **mélange 2 galettes d'un diamètre de 10 cm (4 po)** (4 galettes pour 4 pers.). Réserver.
- Lorsque les **oignons** sont cuits, retirer la poêle du feu, puis incorporer le **vinaigre**.
- Réserver les **oignons** dans une autre assiette. Essuyer la poêle avec précaution.



## Préparer et griller la chapelure panko

- Entre-temps, peler l'**oignon**, puis le couper en tranches de 0,5 cm (¼ po).
- Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter la **moitié** de la **chapelure** à la poêle sèche. Cuire de 2 à 3 min ou jusqu'à ce qu'elle soit grillée, en remuant souvent.
- Retirer la poêle du feu et transférer la **chapelure** dans une assiette. Réserver.
- Essuyer la poêle avec précaution.



## Cuire les galettes

- Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis les **galettes**. Poêler de 3 à 4 min par côté ou jusqu'à ce qu'elles soient entièrement cuites\*\*.
- Pendant que les **galettes** cuisent, mélanger dans un petit bol la **mayonnaise** et **¼ c. à thé** de l'**ail restant**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour la qté d'ail.)
- Dans un autre bol moyen, mélanger le **chou-fleur** et la **moitié** de l'**ail**.
- Saupoudrer de la **chapelure grillée**, puis remuer pour enrober.



## Caraméliser les oignons

- Chauffer la même poêle à feu moyen.
- Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis les **oignons**. Cuire de 3 à 4 min ou jusqu'à ce qu'ils ramollissent légèrement, en remuant à l'occasion.
- Ajouter **1 c. à thé** de **sucre** (doubler la qté pour 4 pers.), puis **salier**. Cuire les **oignons** de 3 à 4 min ou jusqu'à ce qu'ils soient doré foncé, en remuant à l'occasion.



## Terminer et servir

- Régler le four à la fonction Griller.
- Couper les **pains** en deux et les disposer sur une autre plaque à cuisson, côté coupé vers le haut.
- Griller les **pains** au **centre** du four de 2 à 3 min ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)
- Tartiner le **reste** de l'**ail** sur les **tranches de pain inférieures**, puis garnir d'une **galette**, d'**oignons caramélisés** et de **bébés épinards**. Refermer les **burgers**.
- Répartir les **burgers** et les « **frites** » de **chou-fleur** dans les assiettes.

**Le souper, c'est réglé!**