

# Burgers d'agneau façon méditerranéenne

avec patates douces

Spécial découverte

30 minutes



Agneau haché



Pain brioché



Patate douce



Mélange d'épices méditerranéen



Mayonnaise



Feta, émietté



Mini concombre



Bébés épinards



Gousses d'ail



Aneth

BONJOUR FETA

*Un fromage salé et saumuré qui s'émiette facilement!*

## D'abord

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

Unités de mesure à chaque étape	1 c. à soupe		(2 c. à soupe)		d'huile
	2 personnes	4 personnes	Ingrédient		

## Matériel requis

2 plaques à cuisson, bol moyen, cuillères à mesurer, papier parchemin, petit bol, grande poêle antiadhésive

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Agneau haché	250 g	500 g
Pain brioché	2	4
Patate douce	340 g	680 g
Mélange d'épices méditerranéen	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Mayonnaise	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Feta, émietté	½ tasse	1 tasse
Mini concombre	132 g	264 g
Bébés épinards	28 g	56 g
Gousses d'ail	2	4
Aneth	7 g	14 g
Huile*		
Sel et poivre*		

\* 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 soya, des sulfites, des noix et du blé.*

## Nous rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002  
HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



### Rôtir les patates douces

- Couper les **patates douces** en quartiers de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les quartiers de **patates douces de 1 c. à soupe d'huile**. (**REMARQUE** : 2 plaques à cuisson recouvertes de papier parchemin avec 1 c. à soupe d'huile chacune pour 4 pers.) **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 22 à 24 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **patates douces** soient tendres et dorées. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., rôtir au centre et dans le bas du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)



### Griller les pains

- Entre-temps, couper les **pains** en deux. Les disposer, côté coupé vers le haut, sur une plaque à cuisson non recouverte.
- Griller dans le **haut** du four de 2 à 4 min, jusqu'à ce que les **pains** soient dorés. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)



### Préparer et former les galettes

- Entre-temps, couper le **concombre** en rondelles de 0,5 cm (¼ po).
- Hacher finement l'**aneth**.
- Peler, puis hacher ou presser l'**ail**.
- Dans un bol moyen, ajouter l'**agneau**, l'**ail**, le **mélange d'épices méditerranéen**, la **moitié** de l'**aneth** et ¼ c. à thé (½ c. à thé) de **sel**. **Poivrer**, puis mélanger. Former à partir du **mélange d'agneau 2 galettes** (4 galettes) d'un **diamètre de 10 cm (4 po)**.



### Faire la mayo au feta

- Entre-temps, ajouter dans un petit bol la **mayonnaise**, le **reste** de l'**aneth** et la **moitié** du **feta**. **Poivrer**, puis bien mélanger.



### Cuire les galettes

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter les **galettes** à la poêle sèche. Poêler de 4 à 5 min par côté, jusqu'à ce que les **galettes** soient dorées et entièrement cuites\*\*. (**CONSEIL** : Ne pas surcharger la poêle; cuire les galettes en 2 étapes au besoin.)



### Terminer et servir

- Étendre **un peu** de **mayo au feta** sur les **tranches de pain**.
- Garnir les **tranches de pain inférieures** d'**épinards**, d'**une galette** et de **concombres**. Refermer les **burgers**.
- Répartir les **burgers** et les **patates douces** dans les assiettes.
- Parsemer les **patates douces** du **reste** du **feta**.

**Le souper, c'est réglé!**