

# Burgers de bœuf sans pain

avec roquette et épinards

Faible en glucides 30 minutes



Bœuf haché



Chapelure panko



Mélange roquette et épinards



Tomate Roma



Mayonnaise



Moutarde de Dijon



Cornichon à l'aneth, en tranches



Cheddar, râpé



Vinaigre de vin blanc



Échalotes frites



Sauce Worcestershire



Oignon rouge



Guacamole

BONJOUR MOUTARDE DE DIJON

Rehaussez vos plats grâce à cette moutarde quelque peu relevée qui vient de la France!

# D'abord

Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

## Matériel requis

Bol moyen, cuillères à mesurer, grand bol, petit bol, fouet, grande poêle antiadhésive

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Bœuf haché	250 g	500 g
Chapelure panko	¼ tasse	½ tasse
Mélange roquette et épinards	113 g	227 g
Tomate Roma	80 g	160 g
Mayonnaise	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Moutarde de Dijon	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Cornichon à l'aneth, en tranches	90 ml	180 ml
Cheddar, râpé	¼ tasse	½ tasse
Vinaigre de vin blanc	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Échalotes frites	28 g	56 g
Sauce Worcestershire	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Oignon rouge	56 g	113 g
Guacamole	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Sucre*	¼ c. à thé	½ c. à thé
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 soja, des sulfites, des noix et du blé.

## Nous rejoindre

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

    @HelloFreshCA



## Préparer

- Trancher finement la **tomate**.
- Peler l'**oignon**, puis en couper la **moitié** en tranches de 0,5 cm (¼ po) (l'oignon entier pour 4 pers.). Séparer les **tranches d'oignon** en rondelles.
- Dans un petit bol, mélanger la **mayonnaise** et la **moutarde**. Réserver.



## Assembler la salade

- Entre-temps, fouetter dans un grand bol le **vinaigre**, **2 c. à soupe d'huile** et **¼ c. à thé de sucre** (doubler les qtés pour 4 pers.).
- Ajouter le **mélange roquette et épinards**, puis remuer pour enrober.



## Préparer les galettes

- Dans un bol moyen, mélanger le **bœuf**, la **chapelure**, la **sauce Worcestershire**, **¼ c. à thé de sel** et **¼ c. à thé de poivre** (doubler les qtés pour 4 pers.). (**CONSEIL** : Pour des galettes plus fermes, ajouter 1 œuf au mélange!)
- Former à partir du **mélange de bœuf** **2 galettes d'un diamètre de 12 cm (5 po)** (4 galettes pour 4 pers.).



## Terminer et servir

- Répartir la **salade** dans les assiettes. Garnir de **tomates**, d'**oignons**, de **galettes**, de **cornichons** et d'**échalotes frites**.
- Couronner d'**un soupçon** de **guacamole** et de **sauce dijonnaise**.



## Cuire les galettes

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis les **galettes**. Poêler de 4 à 5 min par côté, jusqu'à ce que les **galettes** soient entièrement cuites\*\*.
- Lorsque les **galettes** seront presque cuites, les parsemer de **fromage**. Couvrir et poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, jusqu'à ce que le **fromage** fonde.

Le souper, c'est réglé!