

# Burgers de dinde à la César

avec brocoli citronné et mayo au parmesan

Rapido

25 minutes



Dinde hachée



Pain artisan



Mayonnaise



Parmesan, râpé grossièrement



Mélange printanier



Citron



Chapelure italienne



Moutarde de Dijon



Purée d'ail



Fleurs de brocoli

BONJOUR SAUCE STYLE CÉSAR

*La mayo au parmesan est le condiment crémeux idéal pour ce burger de dinde!*

## D'abord

- Avant de commencer, sortir du frigo 2 c. à soupe de beurre (doubler la qté pour 4 pers.) et le laisser atteindre une température ambiante.
- Préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

### Guide pour la quantité d'ail à l'étape 1 (doubler la qté pour 4 pers.):

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

## Matériel requis

2 plaques à cuisson, bol moyen, cuillères à mesurer, zesteur, papier parchemin, 2 petits bols, grande poêle antiadhésive

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Dinde hachée	250 g	500 g
Pain artisan	2	4
Mayonnaise	¼ tasse	½ tasse
Parmesan, râpé grossièrement	¼ tasse	½ tasse
Mélange printanier	28 g	56 g
Citron	1	1
Chapelure italienne	¼ tasse	½ tasse
Moutarde de Dijon	1 ½ c. à thé	3 c. à thé
Purée d'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Fleurons de brocoli	227 g	454 g
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 c. à soupe
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

Facebook Instagram Twitter Pinterest @HelloFreshCA



### Préparer

- Couper le **brocoli** en bouchées.
- Zester, puis presser la **moitié** du **citron**. Couper le **reste** du **citron** en quartiers.
- Dans un petit bol, ajouter la **mayonnaise**, la **moutarde**, le **parmesan**, **1 c. à thé** de **jus de citron** (doubler la qté pour 4 pers.) et **¼ c. à thé** de **purée d'ail**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour la quantité d'ail.) **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.



### Cuire les galettes

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- 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\*\*.
- Transférer les **galettes** dans une assiette et couvrir pour garder chaud.



### Rôtir le brocoli

- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser le **brocoli** de **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la qté pour 4 pers.). **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 8 à 10 min, jusqu'à ce que le **brocoli** soit doré et tendre.



### Griller les pains

- Entre-temps, mélanger dans un autre petit bol **2 c. à soupe** de **beurre ramolli** (doubler la qté pour 4 pers.) et le **reste** de la **purée d'ail**. **Saler** et **poivrer**.
- Couper les **pains** en deux, puis étendre le **beurre à l'ail** sur les côtés coupés.
- Disposer les **pains** sur une plaque à cuisson, côté coupé vers le haut.
- Rôtir dans le **haut** du four de 4 à 6 min, jusqu'à ce que les **pains** soient légèrement dorés. (**CONSEIL** : Surveiller les pains pour ne pas les brûler!)



### Former les galettes

- Entre-temps, ajouter dans un bol moyen la **dinde**, la **chapelure** et **½ c. à thé** de **sel** (doubler la qté pour 4 pers.). **Poivrer**, puis mélanger.
- Former à partir du **mélange de dinde** **2 galettes d'un diamètre de 10 cm (4 po)** (4 galettes pour 4 pers.). (**REMARQUE** : Il est normal que le mélange semble humide. À l'étape 4, il sera possible de reformer les galettes lors de la cuisson.)



### Terminer et servir

- Lorsque le **brocoli** sera cuit, le mélanger avec le **zeste de citron**.
- Étendre la **moitié** de la **mayo au parmesan** sur les **pains**.
- Garnir les **tranches de pain inférieures** de **galettes** et du **mélange printanier**. Refermer les **burgers**.
- Répartir le **brocoli** et les **burgers** dans les assiettes.
- Servir le **reste** de la **mayo au parmesan** comme trempette.
- Arroser le **brocoli** du jus d'un **quartier de citron**, si désiré.

Le souper, c'est réglé!