

# Burgers de dinde à la sriracha

avec patates douces rôties

Rapide

Épicée (au goût)

30 minutes



Dinde émincée



Oignon rouge



Ail



Sauce soja



Sriracha



Mayonnaise



Coriandre



Mélange printanier



Petits pains artisan



Patates douces



Oignons verts

BONJOUR DINDE ÉMINCÉE

Une délicieuse source de protéines qui vous aidera à réduire la teneur en gras saturé de votre repas!

# D'ABORD

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

## Guide pour le niveau d'épice à l'étape 2 (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, bol moyen, épluche-légumes, râpe, cuillères à mesurer, spatule, papier parchemin, petit bol, grande poêle antiadhésive

## Ingrédients

|                      | 2 personnes  | 4 personnes  |
|----------------------|--------------|--------------|
| Dinde émincée        | 250 g        | 500 g        |
| Oignon rouge         | 50 g         | 100 g        |
| Ail                  | 6 g          | 12 g         |
| Sauce soja           | 1 c. à soupe | 2 c. à soupe |
| Sriracha 🌶️          | 1 c. à thé   | 2 c. à thé   |
| Mayonnaise           | 4 c. à soupe | 8 c. à soupe |
| Coriandre            | 7 g          | 14 g         |
| Mélange printanier   | 56 g         | 56 g         |
| Petits pains artisan | 2            | 4            |
| Patates douces       | 510 g        | 1 020 g      |
| Oignons verts        | 2            | 4            |
| 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 les patates douces

Sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin, arroser les **patates douces** de **1 c. à soupe d'huile**. (REMARQUE : Pour 4 personnes, utiliser 2 plaques à cuisson tapissées de papier parchemin avec 1 c. à soupe d'huile chacune. **Saler et poivrer**, puis bien mélanger. Faire rôtir au **centre** du four de 22 à 24 minutes, jusqu'à ce que les **patates douces** soient dorées, en retournant à mi-cuisson. (REMARQUE : Pour 4 personnes, faire rôtir sur les grilles du centre et du bas, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)



## Faire cuire les galettes

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **galettes**. Faire poêler de 5 à 6 minutes par côté, jusqu'à ce que les **galettes** soient entièrement cuites\*\*. (REMARQUE : Après avoir retourné les galettes, les reformer soigneusement avec la spatule, en appuyant sur les côtés pour qu'elles soient bien rondes.)



## Préparer et faire la mayo

Pendant que les **patates douces** rôtissent, émincer les **oignons verts**. Hacher grossièrement le **coriandre**. Peler, puis râper **½ tasse d'oignon** (doubler la quantité pour 4 personnes). Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Mélanger la **mayonnaise** et **½ c. à thé de sriracha** dans un petit bol. (REMARQUE : Consulter le guide pour le niveau d'épice.) Réserver.



## Faire griller les pains

Pendant que les **galettes** cuisent, trancher les **pains** en deux, puis les placer sur une autre plaque à cuisson, côté coupé vers le haut. Faire rôtir sur la grille du **haut** du four de 2 à 3 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés. (CONSEIL : Surveiller les pains pour ne pas les brûler!)



## Préparer les galettes

Dans un bol moyen, combiner la **dinde**, l'**oignon râpé**, la **sauce soja**, les **oignons verts**, l'**ail**, la **moitié** de la **coriandre** et **¼ c. à thé de sel** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Poivrer**. Former **2 galettes de dinde d'un diamètre de 10 cm (4 po)** (4 galettes pour 4 personnes). (REMARQUE : Il est normal que le mélange semble humide!)



## Terminer et servir

Badigeonner la **moitié** de la **mayo à la sriracha** sur les **pains**, puis garnir d'une **galette** et de **mélange printanier**. Répartir les **burgers** et les **frites de patates douces** dans les assiettes. Parsemer le **reste** de la **coriandre** sur les **frites de patates douces**. Servir avec le **reste** de la **mayo à la sriracha** comme trempette.

## Le repas est prêt!