

Burgers de dinde à la sriracha

avec patates douces rôties

Épicée

30 minutes



Dinde hachée



Purée d'ail



Sauce soja



Sriracha



Mayonnaise



Pain artisan



Patate douce



Oignon vert



Bébés épinards



Chapelure panko

BONJOUR DINDE HACHÉE

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

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Dinde hachée	250 g	500 g
Purée d'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sauce soja	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sriracha 🌶️	½ c. à thé	1 c. à thé
Mayonnaise	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Pain artisan	2	4
Patate douce	340 g	680 g
Oignon vert	2	4
Bébés épinards	28 g	56 g
Chapelure panko	¼ tasse	½ tasse
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 joindre

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

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

📱 @HelloFreshCA



Rôtir les patates douces

- Couper les **patates douces** en allumettes de 0,5 cm (¼ po).
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **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 dorées. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., rôtir au centre et dans le bas du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)



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 5 à 6 min par côté, jusqu'à ce que les **galettes** soient entièrement cuites**.



Préparer et mélanger la mayo à la sriracha

- Entre-temps, émincer les **oignons verts**.
- Dans un petit bol, mélanger la **mayonnaise** et **½ c. à thé de sriracha**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour le niveau d'épice.)



Griller les pains

- Entre-temps, couper les **pains** en deux.
- Disposer les **pains** sur une plaque à cuisson, côté coupé vers le haut.
- Griller dans le **haut** du four de 2 à 3 min, jusqu'à ce que les **pains** soient dorés. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)



Préparer les galettes

- Dans un bol moyen, ajouter la **dinde**, la **chapelure**, la **sauce soja**, les **oignons verts**, la **purée d'ail** et **¼ c. à thé de sel** (doubler la qté pour 4 pers.).
- **Poivrer**, puis mélanger.
- Former à partir du **mélange 2 galettes d'un diamètre de 12 cm (5 po)** (4 galettes pour 4 pers.). (**REMARQUE** : Il est normal que le mélange semble humide!)



Terminer et servir

- Étendre la **moitié** de la **mayo à la sriracha** sur les **tranches de pain inférieures**, puis garnir des **galettes** et des **épinards**. Refermer les **burgers**.
- Répartir les **burgers** et les **patates douces** dans les assiettes.
- Servir le **reste** de la **mayo à la sriracha** comme trempette.

Le souper, c'est réglé!