

Burgers de dinde à l'indienne

avec frites épicées et raïta de concombres

30 Minutes



Dinde hachée



Petits pains briochés



Mini concombre



Yogourt grec



Poivron



Sel d'ail



Mélange d'épices à l'indienne



Coriandre



Pommes de terre Russet



Chapelure panko



Mélange printanier

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.

Matériel requis

2 plaques à cuisson, cuillères à mesurer, râpe à 4 côtés, grand bol, papier parchemin, petit bol, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 Personnes	4 Personnes
Dinde hachée	250g	500g
Petits pains briochés	2	4
Mini concombre	132g	264g
Yogourt grec	100 ml	200 ml
Poivron	160g	320g
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Mélange d'épices à l'indienne	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Coriandre	7g	14g
Pommes de terre Russet	460g	920g
Chapelure panko	¼ tasse	½ tasse
Mélange printanier	28g	56g
Sucre*	¼ c. à thé	½ c. à thé
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 rejoindre

Partagez vos photos #LaVieHelloFresh
Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



Faire cuire les frites

Couper les **potatoes** en frites de 0,5 cm (¼ po). Sur une plaque à cuisson, arroser les **potatoes** de **1 c. à soupe d'huile**, puis saupoudrer **1 c. à thé de mélange d'épices à l'indienne**. **Salier et poivrer**, puis bien mélanger. (**REMARQUE** : Pour 4 personnes, utiliser 2 plaques à cuisson tapissées de papier parchemin avec 1 c. à thé du mélange d'épices à l'indienne et 1 c. à soupe d'huile chacune.) Faire rôtir au **centre** du four de 25 à 28 minutes, jusqu'à ce que les **potatoes** soient dorées, en retournant à mi-cuisson. (**REMARQUE** : Pour 4 personnes, faire rôtir sur les grilles du centre et du haut, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)



Préparer les galettes

Pendant que les **poivrons** cuisent, mélanger dans un grand bol la **dinde**, la **chapelure**, la **moitié** de la **coriandre**, le **sel d'ail restant** et le **mélange d'épices à l'indienne restant**. Former à partir du mélange **2 galettes de taille égale** (4 galettes pour 4 personnes), puis aplatir les **galettes** à ½ pouce d'épaisseur, en utilisant la paume de votre main. (**REMARQUE** : Il est normal que le mélange semble humide! À l'étape 5, il sera possible de reformer les galettes lors de la cuisson.)



Préparer

Évider, puis couper le **poivron** en lanières de 0,5 cm (¼ po). Hacher grossièrement la **coriandre**. Couper un **concombre** en tranches de 0,5 cm (¼ po). Râper le **reste** des **concombres** dans un petit bol. Assaisonner de **¼ c. à thé de sel d'ail** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis **poivrer**. Réserver.



Faire cuire les galettes

Faire chauffer la même poêle (celle de l'étape 3) à feu moyen-élevé. 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 dorées et entièrement cuites**. Pendant que les **galettes** cuisent, égoutter le liquide du **concombre râpé**. Ajouter le **yogourt**, le **reste** de la **coriandre** et **¼ c. à thé de sucre** (doubler la quantité pour 4 personnes) au petit bol contenant le **concombre râpé**. **Salier et poivrer**, puis bien mélanger.



Faire cuire les poivrons

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **poivrons**. Faire cuire de 4 à 5 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **poivrons** soient légèrement croquants. **Salier et poivrer**. Transférer les **poivrons** dans une assiette. Réserver.



Terminer et servir

Couper les **pains** en deux. Disposer les **pains** sur une plaque à cuisson, côté coupé vers le haut. Faire griller les **pains** 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!) Tartiner **1 c. à soupe de raita** sur les **tranches de pain inférieures**. Garnir de **mélange printanier**, de **galettes**, de **poivrons** et de **concombres**, puis couronner des **tranches de pain supérieures**. Répartir les **burgers** et les **frites épicées** dans les assiettes. Servir avec le **raita restant** comme trempette.

Le repas est prêt!