

# Burgers de dinde à l'indienne

avec frites assaisonnées et raita de concombres

30 minutes



Dinde hachée



Pain brioché



Mini concombre



Yogourt grec



Poivron



Sel d'ail



Mélange d'épices à l'indienne



Coriandre



Pomme 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

Plaque 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	250 g	500 g
Pain brioché	2	4
Mini concombre	132 g	264 g
Yogourt grec	100 ml	200 ml
Poivron	160 g	320 g
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	7 g	14 g
Pomme de terre Russet	460 g	920 g
Chapelure panko	¼ tasse	½ tasse
Mélange printanier	28 g	56 g
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, 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



## Faire cuire les frites

Couper les **pommes de terre** en frites de 1,25 cm (½ po). Sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin, arroser les **pommes de terre** de **1 c. à soupe d'huile**, puis saupoudrer de **1 c. à thé de mélange d'épices à l'indienne**. (**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.) **Saler et poivrer**, puis remuer pour enrober. Faire rôtir au **centre** du four de 25 à 28 minutes, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **pommes de terre** soient dorées. (**REMARQUE** : Pour 4 personnes, faire rôtir sur les grilles du centre et du haut, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)



## Faire les galettes

Pendant que les **poivrons** cuisent, mélanger dans un grand bol la **dinde**, la **chapelure**, la **moitié** de la **coriandre**, le **reste** du **sel d'ail** et le **reste** du **mélange d'épices à l'indienne**. Former à partir du **mélange 2 galettes de taille égale** (4 galettes pour 4 personnes). Aplatir les **galettes** à 1,25 cm (½ po) d'épaisseur avec la paume de la 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

Pendant que les **frites** cuisent, 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) (2 concombres pour 4 personnes). Râper le **reste** des **concombres** dans un petit bol. Assaisonner les **concombres râpés** de **¼ c. à thé de sel d'ail** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis bien mélanger. Réserver.



## Faire cuire les galettes et faire le raïta

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 qu'elles soient dorées et entièrement cuites\*\*. Pendant que les **galettes** cuisent, égoutter le liquide des **concombres râpés**. 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 **concombres râpés**. **Saler 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 qu'ils soient légèrement croquants. **Saler et poivrer**. Réserver les **poivrons** dans une assiette.



## 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** dans le **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 **raïta** sur les **tranches de pain supérieures**. Garnir les **tranches de pain inférieures** de **mélange printanier**, de **galettes**, de **poivrons** et de **concombres tranchés**, puis couronner des **tranches de pain supérieures**. Répartir les **burgers** et les **frites assaisonnées** dans les assiettes. Servir avec le **reste** du **raïta** comme trempette.

## Le repas est prêt!