

# 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 indien



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

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	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 indien	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

\*\* 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



## Cuire les frites assaisonnées

1. Couper les **pommes de terre** en frites de 1,25 cm (½ po).
2. Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **pommes de terre** de **1 c. à soupe d'huile**, puis saupoudrer de **1 c. à thé du mélange d'épices indien**. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., utiliser 2 plaques à cuisson recouvertes de papier parchemin avec 1 c. à soupe d'huile chacune.) **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
3. Rôtir au **centre** du four de 25 à 28 min ou jusqu'à ce que les **pommes de terre** soient dorées, en retournant à mi-cuisson. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., rôtir au centre et dans le haut du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)



## Former les galettes

1. 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 indien**.
2. Former **2 galettes de taille égale** (4 galettes pour 4 pers.).
3. Avec la paume de la main, aplatir les **galettes** à une épaisseur de 1,25 cm (½ po). (**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

1. Entre-temps, évider et couper le **poivron** en lanières de 0,5 cm (¼ po).
2. Hacher grossièrement la **coriandre**.
3. Couper **1 concombre** en tranches de 0,5 cm (¼ po) (2 concombres pour 4 pers.).
4. Râper le **concombre restant** dans un petit bol. Saupoudrer le **concombre râpé** de **¼ c. à thé de sel d'ail** (doubler la qté pour 4 pers.) et bien mélanger. Réserver.



## Cuire les galettes et faire le raïta

1. Chauffer la même poêle (celle de l'étape 3) à feu moyen-élevé.
2. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis les **galettes**. Poêler de 5 à 6 min par côté ou jusqu'à ce que les **galettes** soient dorées et entièrement cuites\*\*.
3. Entre-temps, égoutter le **liquide** du **concombre râpé**.
4. Dans le bol, ajouter le **yogourt**, le **reste** de la **coriandre** et **¼ c. à thé de sucre** (doubler la qté pour 4 pers.). **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.



## Cuire les poivrons

1. Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
2. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers), puis les **poivrons**. Cuire de 4 à 5 min ou jusqu'à ce que les **poivrons** soient légèrement croquants, en remuant à l'occasion. **Saler** et **poivrer**.
3. Réserver dans une assiette.



## Terminer et servir

1. Couper les **pains** en deux, les disposer sur une plaque à cuisson, côté coupé vers le haut, puis les griller dans le **haut** du four de 2 à 3 min ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)
2. Étendre **1 c. à soupe** de **raïta** sur les **tranches de pain supérieures**. Garnir les **tranches de pain inférieures** du **mélange printanier**, des **galettes**, de **poivrons** et de **tranches de concombre**. Refermer les **burgers**.
3. Répartir les **burgers** et les **frites assaisonnées** dans les assiettes. Servir le **reste** du **raïta** comme trempette.

**Le souper, c'est réglé!**