

Burgers de dinde à l'indienne

avec salade hachée

Rapido

25 minutes



Dinde hachée



Pâte de cari douce



Pain artisan



Chapelure italienne



Mélange printanier



Poivron



Coriandre



Vinaigre de vin blanc



Mélange chana dahl
croustillant



Mayonnaise

BONJOUR PÂTE DE CARI DOUCE

Cette purée aromatique est la base de nombreux caris!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à la fonction Griller (temp. élevée).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

2 plaques à cuisson, bol moyen, cuillères à mesurer, grand bol, petit bol, fouet, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Dinde hachée	250 g	500 g
Pâte de cari douce	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Pain artisan	2	4
Chapelure italienne	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Mélange printanier	56 g	113 g
Poivron	160 g	320 g
Coriandre	7 g	14 g
Vinaigre de vin blanc	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Mélange chana dahl croustillant	28 g	56 g
Mayonnaise	2 c. à soupe	4 c. à soupe
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 rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002
HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



Préparer et griller les poivrons

- Hacher grossièrement la **coriandre**.
- Évider, puis couper le **poivron** en lanières de 0,5 cm (¼ po).
- Sur une plaque à cuisson, ajouter la **moitié** des **poivrons** et arroser de **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler la qté pour 4 pers.). **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 6 à 8 min, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.



Griller les pains

- Entre-temps, couper les **pains** en deux.
- Les disposer, côté coupé vers le haut, sur une autre plaque à cuisson.
- Lorsque les **poivrons** seront cuits, griller les **pains** au **centre** du four de 1 à 2 min, jusqu'à ce qu'ils soient dorés. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)



Faire les galettes

- Entre-temps, ajouter dans un bol moyen la **dinde**, la **chapelure**, la **moitié** de la **coriandre**, la **moitié** de la **pâte de cari** 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.).



Préparer la vinaigrette et la mayo au cari

- Dans un grand bol, ajouter la **moitié** du **vinaigre** (toute la qté pour 4 pers.), **¼ c. à thé** de **sucre**, **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler les qtés pour 4 pers.) et le **reste** de la **coriandre**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger au fouet.
- Dans un petit bol, mélanger le **reste** de la **pâte de cari** et la **mayonnaise**.



Cuire les galettes

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter les **galettes** à la poêle sèche. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle; cuire les galettes en 2 étapes, au besoin.)
- Poêler de 4 à 5 min par côté, jusqu'à ce que les **galettes** soient entièrement cuites**.
- Transférer dans une assiette et couvrir pour garder chaud.



Terminer et servir

- Étendre la **mayo au cari** sur les **pains**.
- Garnir les **tranches de pain inférieures** des **poivrons grillés**, des **galettes** et d'**un peu** de **mélange printanier**. Refermer les **burgers**.
- Dans le grand bol contenant la **vinaigrette**, ajouter le **reste** du **mélange printanier** et les **poivrons crus**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Répartir les **burgers** et la **salade** dans les assiettes.
- Parsemer la **salade** du **mélange chana dahl croustillant**.

Le souper, c'est réglé!