

Burgers de bœuf au feta

avec salade à la grecque

Familiale

25 à 35 minutes



RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée.
Si vous désirez changer la protéine,
suivez les instructions au verso de
cette fiche!
Bonne cuisine!



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.



Bœuf haché



Dinde hachée



Pain artisan



Tomate Roma



Origan



Mayonnaise



Feta, émietté



Vinaigre de vin blanc



Bébés épinards



Chapelure panko



Sel d'ail



Olives mélangées

BONJOUR ORIGAN

Cette herbe terreuse et pleine de saveur fait partie de la famille de la menthe!

D'abord

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

Unités de mesure à chaque étape	1 c. à soupe	(2 c. à soupe)	d'huile
	2 personnes	4 personnes	Ingrédient

Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, grand bol, petit bol, fouet, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Bœuf haché	250 g	500 g
Dinde hachée	250 g	500 g
Pain artisan	2	4
Tomate Roma	1	2
Origan	7 g	7 g
Mayonnaise	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Feta, émietté	¼ tasse	½ tasse
Vinaigre de vin blanc	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Bébés épinards	56 g	113 g
Chapelure panko	¼ tasse	½ tasse
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Olives mélangées	30 g	60 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 soya, des sulfites, des noix et du blé.



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.

1



Préparer

- Hacher finement **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **feuilles d'origan**. Couper la **tomate** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Dans un petit bol, ajouter la **mayonnaise** et la **moitié** du **feta**. **Poivrer**, puis bien mélanger. Réserver.

2



Préparer les galettes

- Dans un grand bol, ajouter le **bœuf**, la **chapelure**, l'**origan** et la **moitié** du **sel d'ail**. **Poivrer**, puis mélanger. (**CONSEIL** : Pour des galettes plus tendres, ajouter 1 œuf au mélange!)
- Former à partir du **mélange de bœuf** **2 galettes d'un diamètre de 10 cm** (4 po) (4 galettes pour 4 pers.).

Si vous avez choisi la **dinde**, la préparer et la faire cuire en suivant les mêmes directives que celles pour le **bœuf**. Ajouter **1 c. à soupe d'huile** à la poêle avant de cuire les **galettes**.

3



Cuire les galettes

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

4



Griller les pains

- Entre-temps, couper les **pains** en deux.
- Les disposer, côté coupé vers le haut, sur une plaque à cuisson non recouverte.
- Griller au **centre** du four de 1 à 2 min, jusqu'à ce que les **pains** soient dorés. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)

5



Assembler la salade

- Dans un autre grand bol, fouetter le **reste** du **sel d'ail**, **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) de **vinaigre**, **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sucre** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**.
- Ajouter les **tomates**, les **épinards** et le **reste** du **feta**. Parsemer d'**olives**, si désiré. **Poivrer**, puis bien mélanger.

6



Terminer et servir

- Étendre la **mayo au feta** sur les **tranches de pain inférieures**, puis garnir des **galettes** et d'**un peu de salade**. Refermer les **burgers**.
- Répartir dans les assiettes.
- Servir le **reste** de la **salade** en accompagnement.

Le souper, c'est réglé!