

# Burgers d'agneau façon méditerranéenne avec patates douces

Familiale

30 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!



Agneau haché



Dinde hachée



Pain artisan



Patate douce



Mélange d'épices  
méditerranéennes



Mayonnaise



Feta, émietté



Mini concombre



Bébés épinards



Gousses d'ail

BONJOUR FETA

*Ce fromage grec est vieilli en saumure, ce qui lui donne son goût salé!*

## 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, bol moyen, cuillères à mesurer, papier parchemin, petit bol, grande poêle antiadhésive

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Agneau haché	250 g	500 g
Dinde hachée	250 g	500 g
Pain artisan	2	4
Patate douce	340 g	680 g
Mélange d'épices méditerranéennes	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Mayonnaise	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Feta, émietté	½ tasse	1 tasse
Mini concombre	132 g	264 g
Bébés épinards	28 g	56 g
Gousses d'ail	2	4
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 rôtir les patates douces

Couper les **patates douces** en frites de 1,25 cm (½ po). Sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin, arroser les **patates douces** de **1 c. à soupe d'huile**. (**REMARQUE** : Pour 4 personnes, utiliser 2 plaques à cuisson tapissée de papier parchemin avec 1 c. à soupe d'huile chacune.) **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober. Faire rôtir au **centre** du four de 22 à 24 minutes, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'elles soient tendres et dorées. (**REMARQUE** : Pour 4 personnes, faire rôtir sur les grilles du centre et du haut du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)



## Faire griller les pains

Entre-temps, couper les **pains** en deux, puis les placer sur une plaque à cuisson, côté coupé vers le haut. Faire griller au **centre** du four de 2 à 4 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés. (**CONSEIL** : Surveiller les pains pour ne pas les brûler!)



## Préparer les galettes

Entre-temps, couper le **concombre** en rondelles de 0,5 cm (¼ po). Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Dans un bol moyen, ajouter l'**agneau**, l'**ail**, le **mélange d'épices méditerranéennes** et **¼ c. à thé de sel** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Poivrer**. Former à partir du **mélange 2 galettes d'un diamètre de 10 cm (4 po)** (4 galettes pour 4 personnes).

Si vous avez choisi la **dinde**, préparer les **galettes** en suivant les mêmes instructions que celles pour les **galettes d'agneau**. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler pour 4 pers.) à la poêle avant de commencer la cuisson.



## Préparer la mayo au feta

Entre-temps, ajouter dans un petit bol la **mayonnaise** et la **moitié** du **feta**. **Poivrer**, puis bien mélanger.



## Faire cuire les galettes

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter les **galettes** à la poêle sèche. Faire poêler les **galettes** de 4 à 5 minutes par côté, jusqu'à ce qu'elles soient dorées et entièrement cuites\*\*. (**CONSEIL** : Ne pas surcharger la poêle; pour 4 personnes, faire cuire les galettes en 2 étapes, au besoin!)



## Terminer et servir

Tartiner les **pains** de **mayo au feta**. Garnir les **tranches de pain inférieures** d'**épinards**, de **galettes** et de **concombres**. Couronner des **tranches de pain supérieures**. Répartir les **burgers** et les **patates douces** dans les assiettes. Parsemer les **patates douces** du **reste** du **feta**.

Le repas est prêt!