

# Burgers de porc épicés à l'indienne

avec bâtonnets de légumes et trempette au cari

Découverte

25 Minutes



Porc haché



Petits pains briochés



Mini concombres



Confiture de figues



Chapelure panko



Mélange d'épices à l'indienne



Mélange printanier



Yogourt grec



Coriandre



Carotte



Crème sure

BONJOUR YOGOURT GREC

*Il est riche en protéines, crémeux et constitue une base parfaite pour une trempette au cari!*

## D'abord

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

## Matériel requis

Plaque à cuisson, bol moyen, épluche-légumes, cuillères à mesurer, grand bol, grande poêle antiadhésive

## Ingrédients

	2 Personnes	4 Personnes
Porc haché	250 g	500 g
Petits pains briochés	2	4
Mini concombres	132 g	264 g
Confiture de figues	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Chapelure panko	½ tasse	½ tasse
Mélange d'épices à l'indienne	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Mélange printanier	28 g	56 g
Yogourt grec	100 g	200 g
Coriandre	7 g	14 g
Carotte	340 g	680 g
Crème sure	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Beurre non salé*		
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, cuisiniers amateurs! Pour obtenir les renseignements les plus à jour sur les allergènes, consultez les étiquettes de nos boîtes-repas.

*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

Partagez vos photos #LaVieHelloFresh  
Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002  
bonjour@hellofresh.ca  
HelloFresh.ca



## Préparer

Couper les **concombres** en quartiers, sur la longueur. Peler, puis couper la **carotte** en deux, sur la largeur. Couper chaque section en bâtonnets de 0,5 cm (¼ po). Hacher finement la **coriandre**.



## Préparer la trempette

Pendant que les **galettes** cuisent, ajouter dans un bol moyen ¼ c. à thé de **mélange d'épices à l'indienne** (doubler la quantité pour 4 personnes), le **reste** de la **coriandre**, le **yogourt** et la **crème sure**. **Saler** et **poivrer**. Bien mélanger. (**CONSEIL** : Ajouter ¼ c. à thé de sucre, si désiré.)



## Préparer les galettes

Dans un grand bol, mélanger le **porc**, la **chapelure**, la **moitié** du **mélange d'épices à l'indienne** et la **moitié** de la **coriandre**. Assaisonner de ¼ c. à thé de **sel** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis **poivrer**. Former à partir du mélange **2 galettes** de **taille égale** (4 galettes pour 4 personnes).



## Faire griller les pains

Lorsque les **galettes** seront presque cuites, couper les **pains** en deux. Disposer les **pains** sur une plaque à cuisson, côté coupé vers le haut. Faire rôtir sur la grille du **haut** du four de 1 à 2 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés. (**CONSEIL** : Surveiller les pains pour ne pas les brûler!)



## Faire cuire les galettes

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter ½ c. à soupe d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **galettes**. Faire poêler de 4 à 5 minutes par côté, jusqu'à ce qu'elles soient entièrement cuites\*\*.



## Terminer et servir

Tartiner **un peu** de **beurre** sur les **pains supérieurs** et **inférieurs**. Tartiner la **moitié** de la **confiture de figues** (utiliser toute la quantité fournie pour 4 personnes) sur les **pains supérieurs**. Garnir les **pains inférieurs** d'une **galette**, puis couronner d'un peu de **trempette au yogourt**, de **mélange printanier** et d'un **pain supérieur**. Servir les **bâtonnets de légumes** et la **trempette restante** en accompagnement.

**Le repas est prêt!**