

# Burgers de porc sans pain faibles en glucides avec roquette et épinards

Faible en glucides 30 minutes



Porc haché



Chapelure panko



Mélange roquette  
et épinards



Tomates Roma



Avocat



Mayonnaise



Moutarde de Dijon



Cornichons à l'aneth,  
en tranches



Cheddar, râpé



Vinaigre de vin blanc



Échalotes frites



Sauce Worcestershire



Oignon rouge

BONJOUR MOUTARDE DE DIJON

Rehaussez vos plats grâce à cette moutarde quelque peu relevée qui vient de la France!

## D'abord

Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

## Matériel requis

Bol moyen, cuillères à mesurer, grand bol, petit bol, fouet, grande poêle antiadhésive

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Porc haché	250 g	500 g
Chapelure panko	¼ tasse	½ tasse
Mélange roquette et épinards	113 g	227 g
Tomates Roma	80 g	160 g
Avocat	1	2
Mayonnaise	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Moutarde de Dijon	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Cornichons à l'aneth, en tranches	90 ml	180 ml
Cheddar, râpé	¼ tasse	½ tasse
Vinaigre de vin blanc	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Échalotes frites	28 g	56 g
Sauce Worcestershire	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Oignon rouge	56 g	113 g
Sucre*	¼ c. à thé	½ c. à thé
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.*

*La faible teneur en glucides (50 g ou moins) est fondée sur un calcul de la quantité de glucides par portion.*

## Nous joindre

Partagez vos photos en mentionnant

#LaVieHelloFresh

Appelez-nous ou écrivez-nous | 855 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

1



## Préparer

Couper les **tomates** en tranches de 0,5 cm (¼ po). Peler, puis couper la **moitié** de l'**oignon** en tranches de 0,3 cm (⅛ po) (utiliser l'oignon entier pour 4 personnes). Séparer les **tranches d'oignon** en rondelles. Peler, dénoyauter et couper l'**avocat** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Dans un petit bol, mélanger la **mayonnaise** et la **moutarde de Dijon**. (**REMARQUE** : C'est votre dijonnaise!)

4



## Préparer la salade

Pendant que les **galettes** cuisent, fouetter dans un grand bol le **vinaigre**, **2 c. à soupe d'huile** et **¼ c. à thé de sucre** (doubler les quantités pour 4 personnes). Ajouter les morceaux d'**avocat** et le **mélange roquette et épinards**, puis bien mélanger.

2



## Préparer les galettes

Dans un bol moyen, mélanger le **porc**, la **sauce Worcestershire**, la **chapelure**, **¼ c. à thé de sel** et **¼ c. à thé de poivre** (doubler les quantités pour 4 personnes). (**CONSEIL** : Pour des galettes plus fermes, ajouter 1 œuf au mélange.) Former à partir du **mélange de porc 2 galettes d'un diamètre de 10 cm (4 po)** (4 galettes pour 4 personnes).

5



## Terminer et servir

Répartir la **salade** dans les assiettes. Garnir de **tomates**, de **rondelles d'oignon**, d'une **galette**, de **cornichons** et d'**échalotes frites**. Couronner d'un soupçon de **dijonnaise**.

## Le repas est prêt!

3



## 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\*\*. Lorsque les **galettes** sont presque cuites, les garnir de **fromage**. Couvrir et poursuivre la cuisson pendant 1 minute, jusqu'à ce que le **fromage** fonde.