

Burgers de porc sans pain

avec roquette et épinards

Faible en glucides 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!



Porc haché



Tranches de bacon



Chapelure panko



Mélange roquette et épinards



Tomate Roma



Avocat



Mayonnaise



Moutarde de Dijon



Cornichon à l'aneth,
en tranches



Cheddar, râpé



Vinaigre de vin blanc



Échalotes frites



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
Tranches de bacon	100 g	200 g
Chapelure panko	¼ tasse	½ tasse
Mélange roquette et épinards	113 g	227 g
Tomate 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
Cornichon 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
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

** 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

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



Assembler la salade

- Entre-temps, fouetter dans un grand bol le **vinaigre**, **2 c. à soupe d'huile** et **¼ c. à thé de sucre** (doubler les qtés pour 4 pers.).
- Ajouter l'**avocat** et le **mélange roquette et épinards**, puis remuer pour enrober.



Préparer les galettes

- Dans un bol moyen, mélanger le **porc**, la **chapelure**, **¼ c. à thé de sel** et **¼ c. à thé de poivre** (doubler les qtés pour 4 pers.). (**CONSEIL** : Pour des galettes plus fermes, ajouter 1 œuf au mélange!)
- Former à partir du **mélange de porc 2 galettes d'un diamètre de 12 cm** (5 po) (4 galettes pour 4 pers.).

Si vous avez choisi d'ajouter du **bacon**, faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter le **bacon**. Cuire, en retournant de temps en temps, jusqu'à ce qu'il soit croustillant, de 5 à 7 minutes**. À l'aide de pinces, transférer le **bacon** dans une assiette recouverte d'essuie-tout. Mettre de côté. Essuyer soigneusement la poêle. Utiliser la même poêle pour cuire les **galettes** à l'étape 3.



Terminer et servir

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

Garnir les **galettes** de **bacon** lors de l'assemblage des assiettes.

Le souper, c'est réglé!



Cuire les galettes

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis les **galettes**. Poêler de 4 à 5 min par côté, jusqu'à ce que les **galettes** soient entièrement cuites**.
- Parsemer de **fromage**. Couvrir et poursuivre la cuisson pendant 1 min, jusqu'à ce que le **fromage** fonde.