

Burgers végé à la coréenne

avec Beyond Meat® et mayo épicée

Végé

Épicée

30 minutes



Beyond Meat®



Pains briochés



Patates douces



Sauce soja



Miel



Gochujang



Échalotes frites



Bébés épinards



Vinaigre de riz



Mayonnaise



Oignon vert

BONJOUR GOCHUJANG

Cette pâte de piment fermentée coréenne est sucrée, savoureuse et épicée!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, spatule, grand bol, papier parchemin, 2 petits bols, grande poêle antiadhésive, fouet

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Beyond Meat®	2	4
Pains briochés	2	4
Patates douces	340 g	680 g
Sauce soja	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Miel	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Gochujang 🌶️	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Échalotes frites	28 g	56 g
Bébés épinards	56 g	113 g
Vinaigre de riz	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Mayonnaise	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Oignon vert	1	2
Sucre*	½ c. à thé	1 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, 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



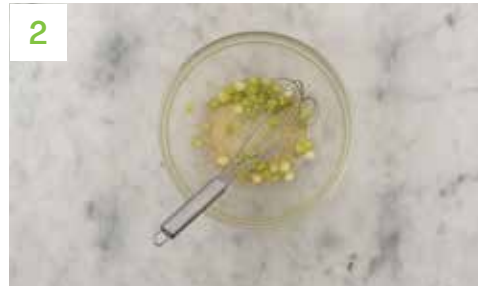
Faire rôtir les patates douces

Couper les **patates douces** en quartiers 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**. **Salier** et **poivrer**, puis bien mélanger. (**REMARQUE** : Pour 4 personnes, utiliser 2 plaques à cuisson tapissées de papier parchemin avec 1 c. à soupe d'huile chacune.) Faire rôtir au **centre** du four de 22 à 24 minutes, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **patates douces** soient tendres et dorées. (**REMARQUE** : Pour 4 personnes, faire rôtir sur les grilles du haut et du centre, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)



Faire cuire les galettes Beyond Meat®

Dans un autre petit bol, mélanger le **miel**, le **reste** de la **sauce soja** et le **reste** du **gochujang**. Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **galettes Beyond Meat®**. Avec le dos d'une spatule, aplatir les **galettes** à une épaisseur de 1,25 cm (½ po). Faire cuire de 3 à 4 minutes par côté, jusqu'à ce qu'elles soient dorées**. Retirer la poêle du feu. Égoutter soigneusement, puis jeter l'excès de gras. Tartiner le **mélange au miel** sur le **dessus des galettes**. Couvrir et réserver.



Préparer la vinaigrette

Pendant que les **patates douces** rôtissent, émincer l'**oignon vert**. Dans un grand bol, ajouter les **oignons verts**, le **vinaigre**, **½ c. à thé de sucre** et **1 c. à soupe d'huile** (doubler les quantités pour 4 personnes). **Salier** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.



Faire griller les pains

Pendant que les **galettes Beyond Meat®** cuisent, couper les **pains** en deux. Disposer les **pains** directement sur la grille du **haut** du four, côté coupé vers le haut. Faire griller de 3 à 4 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés. (**CONSEIL** : Surveiller les pains pour ne pas les brûler!)



Préparer la mayo épicée

Dans un petit bol, mélanger la **mayonnaise**, la **moitié** de la **sauce soja** et la **moitié** du **gochujang**.



Terminer et servir

Ajouter les **épinards** dans le grand bol contenant la **vinaigrette**, puis remuer pour enrober. Étaler **un peu** de **mayo épicée** sur les **tranches de pain inférieures**, puis garnir d'**un peu** de **salade**, d'une **galette Beyond Meat®** et d'**un peu** d'**échalotes frites**. Couronner des **tranches de pain supérieures**. Répartir les **burgers**, les **quartiers de patates douces** et le **reste** de la **salade** dans les assiettes. Parsemer la **salade** du **reste** des **échalotes frites**. Servir avec le **reste** de la **mayo épicée** comme trempette.

Le repas est prêt!