

Burgers végé à la coréenne

avec Beyond Meat® et mayo épicée

Végé

Épicée

30 minutes



Beyond Meat®



Pain artisan



Patate douce



Sauce soja



Miel



Gochujang



Échalotes frites



Bébés épinards



Oignon vert



Mayonnaise



Vinaigre de riz



Sriracha

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, fouet, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Beyond Meat®	2	4
Pain artisan	2	4
Patate douce	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
Oignon vert	1	2
Mayonnaise	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Vinaigre de riz	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sriracha 🌶️	2 c. à thé	4 c. à thé
Sucre*	½ c. à thé	1 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'app.

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



Rôtir les patates douces

- Couper les **patates douces** en quartiers de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **patates douces** de **1 c. à soupe d'huile**. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., utiliser 2 plaques à cuisson recouvertes de papier parchemin avec 1 c. à soupe d'huile chacune.) **Saler et poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 22 à 24 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **patates douces** soient tendres et dorées. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., rôtir dans le haut et au centre du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)



Cuire les galettes Beyond Meat®

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Pendant que la poêle chauffe, mélanger dans un autre petit bol le **miel**, le **reste** de la **sauce soja** et le **reste** du **gochujang**.
- Ajouter à la poêle chaude **½ c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis les **galettes Beyond Meat®**. Avec le dos d'une spatule, aplatir les **galettes** à une épaisseur de 1,25 cm (½ po). Cuire de 3 à 4 min par côté, jusqu'à ce que les **galettes** soient dorées**.
- Retirer la poêle du feu, puis égoutter l'excédent de gras avec précaution et le jeter.
- Étendre le **mélange de miel** sur les **galettes**. Couvrir, puis réserver.



Préparer la vinaigrette

- Entre-temps, émincer les **oignons verts**.
- 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 qtés pour 4 pers.).
- **Saler et poivrer**, puis bien mélanger au fouet.



Griller les pains

- Entre-temps, couper les **pains** en deux.
- Disposer les **pains** directement sur la grille du **haut** du four, côté coupé vers le haut. Griller de 3 à 4 min, jusqu'à ce qu'ils soient dorés. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)



Préparer la mayo épicée

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



Terminer et servir

- Dans le grand bol contenant la **vinaigrette**, ajouter les **épinards**, puis remuer pour enrober.
- Étendre **un peu** de **mayo épicée** sur les **tranches de pain inférieures**. Garnir d'**un peu** de **salade**, de **galettes Beyond Meat®** et d'**un peu** de **échalotes frites**. Refermer les **burgers**.
- 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 souper, c'est réglé!