

Burgers végé et oignons caramélisés avec Beyond Meat® et quartiers de patates douces

Végé

25 minutes



Beyond Meat®



Petit pain brioché



Cheddar blanc
vieilli, râpé



Mayonnaise



Oignon rouge



Patates douces



Mélange roquette
et épinards



Glaçage balsamique



Moutarde de Dijon



Ail



Tomates cerises
anciennes

BONJOUR GLAÇAGE BALSAMIQUE

Des salades aux desserts, donnez une saveur sucrée et acidulée à vos plats!

D'abord

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

Matériel requis

2 plaques à cuisson, poêle antiadhésive moyenne, cuillères à mesurer, grand bol, papier parchemin, petit bol, fouet, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Beyond Meat®	2	4
Petits pains briochés	2	4
Cheddar blanc vieilli, râpé	½ tasse	1 tasse
Mayonnaise	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Oignon rouge	113 g	226 g
Patates douces	340 g	680 g
Mélange roquette et épinards	56 g	113 g
Glaçage balsamique	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Moutarde de Dijon	1 ½ c. à thé	3 c. à thé
Ail	3 g	6 g
Tomates cerises anciennes	113 g	227 g
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 joindre

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



1 Faire rôtir les quartiers de 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** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. Faire rôtir au **centre** du four de 22 à 24 minutes, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'elles soient dorées.



4 Faire cuire le Beyond Meat® et faire griller les pains

Pendant que les **oignons** cuisent, 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®**. Faire cuire de 3 à 4 minutes par côté, jusqu'à ce qu'elles soient dorées**. Transférer les **galettes** de l'autre côté de la plaque à cuisson contenant les **pains**. Parsemer les **galettes** de **fromage**. Faire griller sur la grille du **haut** du four de 3 à 4 minutes, jusqu'à ce que le **fromage** fonde et que les **pains** soient dorés. (**CONSEIL** : Surveiller les pains pour ne pas les brûler!)



2 Préparer

Pendant que les **patates douces** rôtissent, peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Peler, puis couper l'**oignon** en tranches de 0,5 cm (¼ po). Couper les **tomates** en deux. Couper les **pains** en deux et les disposer, côté coupé vers le haut, sur un côté d'une autre plaque à cuisson.



5 Préparer la salade

Pendant que les **galettes** et les **pains** grillent, ajouter dans un grand bol le **reste** du **glaçage balsamique** et **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler**, puis bien mélanger au fouet. Ajouter le **mélange roquette et épinards** et les **tomates**, puis bien mélanger.



3 Faire caraméliser les oignons

Faire chauffer une poêle antiadhésive moyenne à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **oignons**. Faire cuire de 4 à 5 minutes en remuant souvent, jusqu'à ce que les **oignons** soient tendres et dorés. Réduire à feu moyen-doux, puis incorporer la **moitié** du **glaçage balsamique**. **Saler**. Poursuivre la cuisson de 10 à 12 minutes en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **oignons** soient bien dorés. Retirer du feu.



6 Terminer et servir

Dans un petit bol, ajouter la **mayonnaise**, l'**ail** et la **moutarde de Dijon**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. Étendre **un peu** d'**aïoli** sur les **tranches de pain inférieures**, puis garnir des **galettes** et des **oignons caramélisés**. Couronner des **tranches de pain supérieures**. Répartir les **burgers**, la **salade** et les **quartiers de patates douces** dans les assiettes. Servir le **reste** de l'**aïoli** comme trempette.

Le repas est prêt!