



Burgers végé et oignons caramélisés

avec Beyond Meat® et dijonnaise à l'ail

Végé

Rapido

25 minutes



Beyond Meat®



Pain brioché



Cheddar blanc, râpé



Mayonnaise



Oignon rouge



Patate douce



Moutarde de Dijon



Gousses d'ail



Mélange printanier

BONJOUR OIGNONS CARAMÉLISÉS

La garniture sucrée-salée parfaite pour les burgers!

D'abord

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

Guide pour la quantité d'ail à l'étape 5 (doubler la quantité pour 4 personnes) :

- Doux : ½ c. à thé
- Moyen : ¼ c. à thé
- Relevé : ½ c. à thé

Matériel requis

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

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Beyond Meat®	2	4
Pain brioché	2	4
Cheddar blanc, râpé	½ tasse	1 tasse
Mayonnaise	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Oignon rouge	113 g	226 g
Patate douce	340 g	680 g
Moutarde de Dijon	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Gousses d'ail	1	2
Mélange printanier	28 g	56 g
Sucre*	1 c. à thé	2 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

1



Faire 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** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler et poivrer**, puis remuer pour enrober. 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

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**. (**REMARQUE** : Pour 4 personnes, utiliser une deuxième plaque à cuisson. Faire cuire sur la grille du haut du four, une plaque à la fois.) Parsemer les **galettes** de **fromage**. Faire cuire 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. (**REMARQUE** : Pour 4 personnes, faire cuire dans le haut du four, une plaque à la fois.) (**CONSEIL** : Surveiller les pains pour ne pas les brûler!)

2



Faire caraméliser les oignons

Faire chauffer une poêle antiadhésive moyenne à feu moyen. Entre-temps, peler, puis couper l'**oignon** en tranches de 0,5 cm (¼ po). Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes) à la poêle chaude, puis les **oignons**. Faire cuire de 5 à 6 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils aient ramolli. Ajouter **1 c. à thé de sucre** (doubler la quantité pour 4 personnes) et **saler**. Faire cuire de 3 à 4 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **oignons** soient doré foncé. Retirer la poêle du feu.

5



Faire la dijonnaise à l'ail

Entre-temps, ajouter dans un petit bol la **mayonnaise**, la **moutarde de Dijon** et **½ c. à thé d'ail**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour la quantité d'ail.) **Saler et poivrer**, au goût, puis bien mélanger.

3



Préparer

Entre-temps, peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Couper les **pains** en deux et les disposer, côté coupé vers le haut, d'un côté d'une plaque à cuisson. (**REMARQUE** : Pour 4 personnes, utiliser toute la plaque à cuisson.)

6



Terminer et servir

Étendre **un peu** de **dijonnaise à l'ail** sur les **tranches de pain inférieures**, puis garnir de **mélange printanier**, de **galettes** et d'**oignons caramélisés**. Couronner des **tranches de pain supérieures**. Répartir les **burgers** et les **quartiers de patates douces** dans les assiettes. Servir le **reste** de la **dijonnaise à l'ail** comme trempette.

Le repas est prêt!