

Burgers végé style antipasto

avec Beyond Meat® et pesto de tomates séchées

Végé

25 Minutes



Beyond Meat®



Petits pains briochés



Courgettes



Oignon rouge



Petites tomates



Pesto de tomates séchées



Mélange roquette et épinards



Assaisonnement italien



Glaçage balsamique

BONJOUR MÉLANGE ROQUETTE ET ÉPINARDS

Les doux épinards et la piquante roquette s'unissent pour vous offrir le meilleur des deux mondes!

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, grand bol, fouet, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 Personnes	4 Personnes
Beyond Meat®	2	4
Pains à hamburger briochés	2	4
Courgette	200 g	400 g
Oignon rouge	113 g	226 g
Petites tomates	113 g	227 g
Pesto de tomates séchées	¼ tasse	½ tasse
Mélange roquette et épinards	56 g	113 g
Assaisonnement italien	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Glaçage balsamique	2 c. à soupe	4 c. à soupe
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 #LaVieHelloFresh
Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



Préparer

Couper les **tomates** en deux. Couper les **courgettes** en rondelles de 0,5 cm (¼ po). Peler, puis couper l'**oignon** en tranches de 0,5 cm (¼ po).



Faire griller les pains

Pendant que les **galettes** cuisent, couper les **pains** en deux. Placer 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!)



Faire rôtir les légumes

Sur une plaque à cuisson, arroser les **courgettes** et les **oignons** de **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes) puis saupoudrer de la **moitié** de l'**assaisonnement italien** (utiliser toute la quantité pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. Faire rôtir au **centre** du four de 14 à 16 minutes, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres. Arroser les **légumes** de la **moitié** du **glaçage balsamique**, puis bien mélanger.



Préparer la salade

Dans un grand bol, ajouter le **glaçage balsamique restant** et **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**, puis fouetter pour bien mélanger. Ajouter les **tomates** et le **mélange roquette et épinards**, puis remuer pour bien enrober.



Faire cuire les galettes Beyond Meat®

Pendant que les **légumes** rôtissent, faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter les **galettes Beyond Meat®** à la poêle sèche. Faire cuire de 3 à 4 minutes par côté, jusqu'à ce qu'elles soient dorées**.



Terminer et servir

Tartiner les **pains** de **pesto de tomates séchées**. Garnir les **tranches de pain inférieures** d'**un peu** de **légumes grillés**, d'une **galette Beyond Meat®**, d'**un peu** de **salade**, puis couronner des **tranches de pain supérieures**. Répartir les **burgers**, le **reste** des **légumes grillés** et le **reste** de la **salade** dans les assiettes.

Le repas est prêt!