

Burgers végé style soupe à l'oignon

avec Beyond Meat® et quartiers de pommes de terre aux herbes

Végé

30 minutes



Beyond Meat®



Pain artisan



Pomme de terre
Russet



Oignon jaune



Persil et thym



Concentré de
bouillon de légumes



Vinaigre balsamique



Bébés épinards



Moutarde de Dijon



Mayo à base de
plantes

BONJOUR THYM

Une herbe boisée aromatique et savoureuse à souhait!

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, 2 petits bols, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Beyond Meat®	2	4
Pain artisan	2	4
Pomme de terre Russet	460 g	920 g
Oignon jaune	113 g	226 g
Persil et thym	14 g	14 g
Concentré de bouillon de légumes	1	2
Vinaigre balsamique	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Bébés épinards	28 g	56 g
Moutarde de Dijon	1 ½ c. à thé	3 c. à thé
Mayo à base de plantes	4 c. à soupe	8 c. à soupe
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 rejoindre

Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



Faire rôtir les pommes de terre

Couper les **pommes de terre** en quartiers de 1,25 cm (½ po). Sur une plaque à cuisson, arroser les **pommes de terre** de **1 c. à soupe d'huile**, puis parsemer de la **moitié des branches de thym**. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., utiliser 2 plaques à cuisson avec 1 c. à soupe d'huile chacune.) **Saler et poivrer**, puis remuer pour enrober. Faire rôtir au **centre** du four de 25 à 28 min ou jusqu'à ce que les **pommes de terre** soient tendres et dorées, en retournant à mi-cuisson. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., faire cuire au centre et dans le bas du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)



Faire cuire les galettes Beyond Meat®

Faire chauffer la même poêle à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler 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). Faire cuire de 3 à 4 min par côté ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées**.



Préparer

Entre-temps, peler, puis couper l'**oignon** en tranches de 0,5 cm (¼ po). Hacher grossièrement le **persil**. Détacher de la branche **1 c. à thé de feuilles de thym** (doubler pour 4 pers.), puis les hacher finement. Mélanger la **mayonnaise à base de plantes** et la **moutarde de Dijon** dans un petit bol.



Faire 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. Faire griller de 3 à 4 min ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)



Faire cuire les oignons

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler pour 4 pers.), puis les **oignons**. Faire cuire de 3 à 4 min ou jusqu'à ce qu'ils ramollissent légèrement, en remuant à l'occasion. Ajouter le **thym haché** et **1 c. à thé de sucre** (doubler pour 4 pers.). **Saler**. Faire cuire de 4 à 6 min ou jusqu'à ce que les **oignons** soient dorés foncé, en remuant à l'occasion. Retirer la poêle du feu. Incorporer le **concentré de bouillon** et le **vinaigre**, puis transférer les **oignons** dans un autre petit bol. Rincer et essuyer la poêle avec précaution.



Terminer et servir

Parsemer les **quartiers de pommes de terre** de **persil**, puis remuer délicatement pour enrober. Tartiner **un peu** de **sauce dijonnaise** sur les **tranches de pain inférieures**, puis garnir d'**épinards**, de **galettes Beyond Meat®** et d'**oignons**. Couronner des **tranches de pain supérieures**. Répartir les **burgers** et les **quartiers de pommes de terre** dans les assiettes. Servir avec le **reste** de la **sauce dijonnaise** comme trempette.

Le souper, c'est réglé!