

Burgers végé style soupe à l'oignon avec Beyond Meat® et quartiers de pommes de terre

Végé

35 minutes



Beyond Meat®



Pain artisan



Pomme de terre
Russet



Oignon jaune



Concentré de
bouillon de légumes



Vinaigre balsamique



Mélange printanier



Moutarde de Dijon



Mayonnaise à base
de plantes



Sel d'ail

BONJOUR BEYOND MEAT®

Eh non, ce n'est pas de la viande, mais bien une protéine à base de plantes!

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, papier parchemin, 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
Concentré de bouillon de légumes	1	2
Vinaigre balsamique	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Mélange printanier	28 g	56 g
Moutarde de Dijon	1 ½ c. à thé	3 c. à thé
Mayonnaise à base de plantes	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Sucre*	1 c. à thé	2 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'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-nous | (855) 272-7002
HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



Rôtir les quartiers de pommes de terre

- Couper les **pommes de terre** en quartiers de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **pommes de terre** de **1 c. à soupe d'huile**. (**REMARQUE** : 2 plaques à cuisson avec 1 c. à soupe d'huile chacune pour 4 pers.) Saupoudrer de la **moitié** du **sel d'ail, poivrer**, puis remuer pour enrober. Rôtir au **centre** du four de 25 à 28 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **pommes de terre** soient tendres et dorées. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., rôtir au centre et dans le bas du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)



Cuire les galettes Beyond Meat®

- Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter **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**.



Préparer

- Entre-temps, peler, puis couper l'**oignon** en tranches de 0,5 cm (¼ po).
- Dans un petit bol, mélanger la **mayonnaise** et la **moutarde**.



Griller les pains

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



Cuire les oignons

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis les **oignons**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **oignons** ramollissent légèrement.
- Ajouter le **reste** du **sel d'ail** et **1 c. à thé de sucre** (doubler la qté pour 4 pers.). Cuire de 4 à 6 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **oignons** soient doré foncé.
- 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

- Étendre **un peu de dijonnaise** sur les **tranches de pain inférieures** et garnir du **mélange printanier**, des **galettes Beyond Meat®** et des **oignons**. Refermer les **burgers**.
- Répartir les **burgers** et les **quartiers de pommes de terre** dans les assiettes.
- Servir le **reste** de la **dijonnaise** comme trempette.

Le souper, c'est réglé!