



Burgers végé style teriyaki

avec Beyond Meat® et ananas caramélisés

Végé

Épicée

30 minutes



Beyond Meat®



Pain artisan



Ananas



Sauce teriyaki



Oignon jaune



Coriandre



Mayonnaise à base
de plantes



Jalapeno



Pomme de terre
Russet

BONJOUR SAUCE TERIYAKI

Une sauce sucrée et salée qui ajoute une touche japonaise à tous les mets!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Sortir du frigo 1 c. à soupe de beurre (doubler la qté pour 4 pers.) et le laisser atteindre une temp. ambiante.
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

2 plaques à cuisson, cuillères à mesurer, papier parchemin, 2 petits bols, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Beyond Meat®	2	4
Pain artisan	2	4
Ananas	95 g	190 g
Sauce teriyaki	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Oignon jaune	56 g	113 g
Coriandre	7 g	7 g
Mayonnaise à base de plantes	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Jalapeno 🌶️	1	2
Pomme de terre Russet	460 g	920 g
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sucre*	½ c. à thé	1 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 ou écrivez-nous | (855) 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

📱 @HelloFreshCA



Rôtir les quartiers de pommes de terre

1. Couper les **potatoes** en quartiers de 1,25 cm (½ po).
2. Sur une plaque à cuisson, arroser les **potatoes** de **1 c. à soupe** d'huile. (**REMARQUE** : 2 plaques à cuisson avec 1 c. à soupe d'huile chacune pour 4 pers.) **Salier** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
3. Rôtir au **centre** du four de 25 à 28 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **potatoes** 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®

4. Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
5. Ajouter **½ c. à soupe** d'huile (doubler la qté pour 4 pers.), puis les **galettes Beyond Meat®**. Cuire de 3 à 4 min par côté, jusqu'à ce que les **galettes** soient dorées**.
6. Égoutter l'excédent de gras avec précaution et le jeter.
7. Retirer la poêle du feu. Ajouter la **sauce teriyaki**, puis retourner les **galettes** pour les enrober.



Préparer

8. Entre-temps, éviter le **jalapeno** en retirant les **graines** pour un goût plus doux, puis le couper en rondelles de 0,5 cm (¼ po). (**CONSEIL** : Il est suggéré de porter des gants de cuisine à cette étape!)
9. Couper l'**ananas** en deux sur la longueur.
10. Peler l'**oignon**, puis couper la **moitié** en rondelles de 0,3 cm (⅛ po) (l'oignon entier pour 4 pers.).
11. Hacher finement la **coriandre**.
12. Dans un petit bol allant au micro-ondes, ajouter **1 c. à soupe** de **beurre** et **½ c. à thé** de **sucre** (doubler les qtés pour 4 pers.). (**REMARQUE** : Conserver le beurre ramolli pour l'étape 5.) Réchauffer au micro-ondes à intervalle de 15 s, en remuant entre chaque intervalle, jusqu'à ce que le **beurre** fonde et que le **sucre** se dissolve.



Griller les pains et préparer la mayo à la coriandre

13. Entre-temps, couper les **pains** en deux.
14. Étendre **1 c. à soupe** de **beurre ramolli** (doubler la qté pour 4 pers.) sur le côté coupé des **pains**.
15. Lorsque les **légumes** seront cuits, disposer les **pains** directement sur la grille du **haut** du four, côté coupé vers le haut.
16. Griller les **pains** de 3 à 4 min, jusqu'à ce qu'ils soient dorés. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)
17. Dans un autre petit bol, ajouter la **coriandre** et la **mayonnaise**. **Salier** et **poivrer**, au goût, puis bien mélanger.



Rôtir les légumes et l'ananas

18. Sur une moitié d'une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **jalapenos** et les **oignons** de **½ c. à soupe** d'huile (doubler la qté pour 4 pers.). **Salier** et **poivrer**, puis bien mélanger.
19. Disposer l'**ananas** sur l'autre moitié de la plaque à cuisson. Arroser l'**ananas** d'un **filet** du **mélange de beurre fondu**, puis remuer pour enrober.
20. Rôtir dans le **haut** du four de 16 à 18 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **oignons** et les **jalapenos** soient dorés et que l'**ananas** ait caramélisé.



Terminer et servir

21. Couper **chaque bâtonnet d'ananas** en deux, sur la largeur.
22. Étendre la **mayo à la coriandre** sur les **tranches de pain inférieures**, puis garnir des **galettes Beyond Meat®**, d'**ananas**, d'**oignons** et de **jalapenos**.
23. Arroser d'un **filet** de la **sauce teriyaki** restant dans la poêle, si désiré.
24. Refermer les **burgers**.
25. Répartir les **burgers** et les **quartiers de pommes de terre** dans les assiettes.

Le souper, c'est réglé!