



Burgers de dinde à la César

avec brocolis citronnés et mayo au parmesan

VARIÉTÉ 30 minutes



Dinde hachée



Petit pain artisan



Mayonnaise



Fromage parmesan



Mélange printanier



Citron



Chapelure italienne



Moutarde de Dijon



Ail



Brocoli, en fleurons

BONJOUR CÉSAR!

La mayo au parmesan rehausse parfaitement ce burger à la dinde!

COMMENCEZ ICI

- Avant de commencer, préchauffer le four à 450 °F.
- Laver et sécher tous les aliments.

Guide pour la quantité d'ail à l'étape 1 (doubler pour 4 pers):

- Doux: 1/8 c. à thé
- Moyen: 1/4 c. à thé
- Relevé: 1/2 c. à thé

Sortez

2 plaques à cuisson, presse-ail, grande poêle antiadhésive, papier parchemin, bol moyen, 2 petits bols, microplane/zesteur, cuillères à mesurer

Ingrédients

	2 pers	4 pers
Dinde hachée	250 g	500 g
Petit pain artisan	2	4
Mayonnaise	1/4 tasse	1/2 tasse
Fromage parmesan	1/4 tasse	1/2 tasse
Mélange printanier	28 g	56 g
Citron	1	1
Chapelure italienne	1/4 tasse	1/2 tasse
Moutarde de Dijon	1 1/2 c. à thé	3 c. à thé
Ail	6 g	12 g
Brocoli, en fleurons	227 g	454 g
Beurre non salé*	2 c. à table	4 c. à table
Huile*		
Sel et poivre*		

* Pas inclus dans la boîte

** Cuire à une température interne minimale de 74 °C/165 °F; la taille affecte le temps de cuisson.

Allergènes

Hé, les cuisiniers! Pour tous les renseignements sur les allergènes, consultez les étiquettes sur chaque sac-repas!

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également les œufs, le poisson, les crustacés, les fruits de mer, le lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soja, les sulfites, les noix et le blé.

Nous joindre

Partagez vos photos #LaVieHelloFresh
Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002
bonjour@HelloFresh.ca
HelloFresh.ca



1. PRÉPARATION

Laisser ramollir **2 c. à table** de **beurre** (doubler pour 4 pers) à température ambiante. Couper le **brocoli** en bouchées moyennes. Zester et presser **la moitié** du **citron**, puis couper **le reste** en quartiers (**NOTE**: presser tout le citron pour 4 pers). Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Dans un petit bol, combiner la **mayo**, la **dijon**, **la moitié** du **jus de citron**, le **parmesan** et **1/4 c. à thé** d'**ail** (**NOTE**: se référer au guide pour la quantité d'ail). **Saler** et **poivrer**.



4. CUIRE LES BOULETTES

Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, ajouter **1/2 c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers), puis les **boulettes**. Poêler jusqu'à ce qu'elles soient entièrement cuites, de 4 à 5 min par côté. ****** Retirer la poêle du feu, puis réserver les **boulettes** dans une assiette et couvrir pour garder chaud.



2. RÔTIR LE BROCOLI

Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser le **brocoli** de **1 c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers). **Saler** et **poivrer**. Rôtir au **centre** du four jusqu'à ce qu'il soit brun doré et tendre, de 8 à 10 min.



5. GRILLER LES PAINS

Pendant que les **boulettes** cuisent, mélanger **2 c. à table** de **beurre** (doubler pour 4 pers) et **le reste** d'**ail** dans un autre petit bol. **Saler** et **poivrer**. Couper les **pains** en deux et les disposer, côté coupé vers le haut, sur une autre plaque à cuisson. Badigeonner les **pains** de **beurre à l'ail**, puis rôtir sur la grille du **haut** jusqu'à ce qu'ils soient dorés, de 5 à 6 min.



3. FORMER LES BOULETTES

Pendant que le **brocoli** rôtit, combiner la **dinde** et la **chapelure** dans un bol moyen. **Poivrer**. Former **2 boulettes** d'un diamètre de 10 cm (4 po; 4 boulettes pour 4 pers). (**NOTE**: le mélange semblera humide, c'est normal. À l'étape 4, il est possible de refaçonner les boulettes lorsqu'elles cuisent.)



6. FINIR ET SERVIR

Lorsque le **brocoli** est cuit, l'arroser **du reste** de **jus de citron**, puis saupoudrer de **zeste de citron**. Badigeonner les **pains** de **la moitié** de la **mayo au parmesan**, puis garnir d'une **boulette** et de **mélange printanier**. Répartir le **brocoli** et les **burgers** dans les assiettes. Servir avec **le reste** de **mayo au parmesan** comme trempette. Arroser du jus d'un **quartier de citron**, au goût.

Le souper, c'est réglé!