

Burgers aux oignons caramélisés

avec aïoli à l'ail et « frites » de chou-fleur rôti

35 minutes



RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée.
Si vous désirez changer la protéine,
suivez les instructions au verso de
cette fiche!
Bonne cuisine!



Boeuf haché



Beyond Meat®



Gousses d'ail



Chou-fleur, en fleurons



Chapelure panko



Oignon rouge



Vinaigre balsamique



Mayonnaise



Pain brioché



Bébés épinards

BONJOUR OIGNONS CARAMÉLISÉS

Vous adorerez notre méthode rapide pour les préparer!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Guide pour la quantité d'ail à l'étape 5 (doubler la quantité pour 4 personnes) :

- Doux : ¼ c. à thé
- Moyen : ½ c. à thé
- Épicé : 1 c. à thé

Matériel requis

2 plaques à cuisson, 2 bols moyens, cuillères à mesurer, petit bol, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Bœuf haché	250 g	500 g
 Beyond Meat®	2	4
Gousses d'ail	2	4
Chou-fleur, en fleurons	285 g	570 g
Chapelure panko	¼ tasse	½ tasse
Oignon rouge	113 g	226 g
Vinaigre balsamique	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Mayonnaise	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Petits pains briochés	2	4
Bébés épinards	28 g	56 g
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, 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 joindre

Partagez vos photos en mentionnant #LaVieHelloFresh
Appelez-nous ou écrivez-nous | 855 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



1 Faire rôtir le chou-fleur

Couper le **chou-fleur** en bouchées moyennes. Sur une plaque à cuisson, arroser le **chou-fleur** de **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler et poivrer**, bien mélanger. Faire rôtir au **centre** du four de 23 à 25 minutes, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que le **chou-fleur** soit doré.



2 Préparer et faire griller la chapelure panko

Pendant que le **chou-fleur** rôtit, peler l'**oignon**, puis le couper en tranches de 0,5 cm (¼ po). Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter la **chapelure** à la poêle sèche. Faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'elle soit grillée. Retirer la poêle du feu et transférer la **chapelure** dans une assiette. Réserver. Essuyer la poêle soigneusement.



3 Faire caraméliser les oignons

Faire chauffer la même poêle à feu moyen. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **oignons**. Faire cuire de 3 à 4 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils ramollissent légèrement. Ajouter **1 c. à thé de sucre** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis **saler**. Poursuivre la cuisson de 3 à 4 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **oignons** soient doré foncé.



4 Former les galettes et terminer les oignons

Pendant que les **oignons** cuisent, ajouter dans un bol moyen le **bœuf**, la **moitié** de l'**ail** et **¼ c. à thé de sel** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Poivrer** et bien mélanger. (**CONSEIL** : Ajouter un œuf pour des galettes plus fermes!) Former à partir du **mélange de bœuf 2 galettes d'un diamètre de 10 cm (4 po)** (4 galettes pour 4 personnes). Réserver. Lorsque les **oignons** sont cuits, retirer la poêle du feu. Incorporer le **vinaigre**. Réserver les **oignons** dans une autre assiette. Essuyer la poêle soigneusement.



5 Faire cuire les galettes

Faire chauffer la même poêle à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **galettes**. Faire poêler de 3 à 4 minutes par côté, jusqu'à ce qu'elles soient entièrement cuites**. Pendant que les **galettes** cuisent, mélanger dans un petit bol la **mayonnaise** et **¼ c. à thé de l'ail restant**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour la quantité d'ail.) Dans un autre bol moyen, mélanger le **chou-fleur** et la **moitié** de l'**ail**. Saupoudrer de **chapelure**, puis bien mélanger.



6 Terminer et servir

Régler le four à la fonction Griller. Couper les **pains** en deux et les disposer sur une autre plaque à cuisson, côté coupé vers le haut. Faire griller les **pains** au **centre** du four de 2 à 3 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés. (**CONSEIL** : Surveiller les pains pour ne pas les brûler!) Étendre le **reste** de l'**ail** sur les **tranches de pain inférieures**, puis garnir d'une **galette**, d'**oignons caramélisés** et de **bébés épinards**. Couronner des **tranches de pain supérieures**. Répartir les **burgers** et les « frites » de **chou-fleur** dans les assiettes.

Le repas est prêt!



RECETTE PERSONNALISÉE

Si vous avez choisi le **Beyond Meat®**, ignorez les instructions pour former les **galettes**.



RECETTE PERSONNALISÉE

Si vous avez choisi les **galettes Beyond Meat®**, les faire cuire de la même façon que la recette demande de faire cuire les **galettes de bœuf**.