

# Burgers teriyaki sans pain

avec poivrons rôtis et ananas

Faible en glucides

30 minutes



Bœuf haché



Ananas



Mélange printanier



Carotte



Sauce teriyaki



Poivron



Échalotes frites



Vinaigre de vin blanc



Gousses d'ail



Gingembre



Chapelure panko



Sauce soja



Mozzarella, râpée

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 la fonction Griller (température élevée).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

## Matériel requis

Plaque à cuisson, bol moyen, épluche-légumes, cuillères à mesurer, râpe, papier d'aluminium, grand bol, fouet, grande poêle antiadhésive

## Ingrédients

|                       | 2 personnes  | 4 personnes  |
|-----------------------|--------------|--------------|
| Bœuf haché            | 250 g        | 500 g        |
| Ananas                | 95 g         | 190 g        |
| Mélange printanier    | 113 g        | 227 g        |
| Carotte               | 170 g        | 340 g        |
| Sauce teriyaki        | 2 c. à soupe | 4 c. à soupe |
| Poivron               | 160 g        | 320 g        |
| Échalotes frites      | 28 g         | 56 g         |
| Vinaigre de vin blanc | 1 c. à soupe | 2 c. à soupe |
| Gousses d'ail         | 2            | 4            |
| Gingembre             | 30 g         | 60 g         |
| Chapelure panko       | ¼ tasse      | ½ tasse      |
| Sauce soja            | 1 c. à soupe | 2 c. à soupe |
| Mozzarella, râpée     | ¾ tasse      | 1 ½ tasse    |
| Sucre*                | ¼ c. à thé   | ½ 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 joindre

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

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



## 1 Préparer

Évider le **poivron**, puis le couper en morceaux de 1,25 cm (½ po). Peler, puis couper la **carotte** en rondelles de 0,5 cm (¼ po). Couper l'**ananas** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Peler, puis râper **½ c. à soupe** de **gingembre** (doubler la quantité pour 4 personnes).



## 4 Faire cuire les galettes

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes) et les **galettes**. Faire poêler jusqu'à ce qu'elles soient entièrement cuites, de 4 à 5 minutes par côté\*\*. Lorsque les **galettes** seront presque cuites, les garnir de **fromage**. Couvrir et poursuivre la cuisson jusqu'à ce que le **fromage** fonde, pendant 1 minute.



## 2 Faire griller les légumes

Sur une plaque à cuisson tapissée de papier d'aluminium, ajouter les morceaux de **poivron**, les **carottes** et **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer** et bien mélanger. Faire griller au **centre** du four jusqu'à ce que les **légumes** soient dorés, de 6 à 8 minutes.



## 5 Préparer la salade

Pendant que les **galettes** cuisent, fouetter dans un grand bol le **vinaigre**, **2 c. à soupe d'huile** et **¼ c. à thé de sucre** (doubler les quantités pour 4 personnes). Ajouter le **mélange printanier** et les **ananas**. Bien mélanger.



## 3 Former les galettes

Dans un bol moyen, mélanger le **bœuf**, la **sauce soja**, la **chapelure panko**, l'**ail**, le **gingembre** et **¼ c. à thé de poivre** (doubler la quantité pour 4 personnes). (**CONSEIL** : Pour des galettes plus fermes, ajouter 1 œuf au mélange.) Former à partir du **mélange de bœuf 2 galettes d'un diamètre de 10 cm (4 po)** (4 galettes pour 4 personnes).



## 6 Terminer et servir

Répartir la **salade** dans les assiettes. Garnir des **légumes rôtis** et des **galettes**. Arroser de la **moitié** de la **sauce teriyaki** (utiliser toute la quantité pour 4 personnes). Parsemer d'**échalotes frites**.

## Le repas est prêt!