

Burgers teriyaki sans pain

avec poivrons rôtis et ananas

Faible en glucides

35 minutes



Boeuf haché



Ananas



Mélange printanier



Sauce teriyaki



Poivron



Vinaigre de vin blanc



Gousses d'ail



Gingembre



Chapelure panko



Mozzarella, râpée



Sauce soja



Échalotes frites



Carrote

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 (temp. élevée).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

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

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Bœuf haché	250 g	500 g
Ananas	95 g	190 g
Mélange printanier	113 g	227 g
Sauce teriyaki	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Poivron	160 g	320 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
Mozzarella, râpée	¾ tasse	1 ½ tasse
Sauce soja	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Échalotes frites	28 g	56 g
Carrote	170 g	340 g
Sucre*	¼ c. à thé	½ 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 joindre

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

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



Préparer

- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ 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 qté pour 4 pers.).
- Peler, puis couper la **carotte** en rondelles de 0,5 cm (¼ po).



Cuire les galettes

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis les **galettes**. Poêler de 4 à 5 min par côté, jusqu'à ce que les **galettes** soient entièrement cuites**.
- Lorsqu'elles seront presque cuites, garnir de **fromage**.
- Couvrir et cuire pendant 1 min, jusqu'à ce que le **fromage** fonde.



Griller les légumes

- Sur une plaque à cuisson tapissée de papier d'aluminium, arroser les **poivrons** et les **carottes** de **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la qté pour 4 pers.).
- **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Griller au **centre** du four de 6 à 8 min, jusqu'à ce que les **légumes** soient dorés.



Faire 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 qtés pour 4 pers.).
- Ajouter le **mélange printanier** et les **ananas**, puis remuer pour enrober.



Former les galettes

- Dans un bol moyen, mélanger le **bœuf**, la **chapelure**, la **sauce soja**, l'**ail**, le **gingembre** et **¼ c. à thé** de **poivre** (doubler la qté pour 4 pers.). (**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 pers.).



Terminer et servir

- Répartir la **salade** dans les assiettes.
- Garnir des **galettes** et des **légumes grillés**, puis arroser de la **moitié** de la **sauce teriyaki** (toute la qté pour 4 pers.).
- Parsemer d'**échalotes frites**.

Le souper, c'est réglé!