

Burgers végé aux légumes et à l'oignon

avec quartiers de pommes de terre aux herbes

Végé

30 minutes



Beyond Meat®



Pain artisan



Pommes de terre
Russet



Oignon jaune



Persil et thym



Concentré de
bouillon de légumes



Vinaigre balsamique



Mayonnaise



Bébés épinards



Cheddar blanc vieilli,
râpé



Moutarde de Dijon

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, spatule, grand bol, 2 petits bols, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Beyond Meat®	2	4
Petits pains artisan	2	4
Pommes de terre Russet	460 g	920 g
Oignon jaune	113 g	226 g
Persil et thym	14 g	14 g
Concentré de bouillon de légumes	1	2
Vinaigre balsamique	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Mayonnaise	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Bébés épinards	28 g	56 g
Cheddar blanc vieilli, râpé	½ tasse	1 tasse
Moutarde de Dijon	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Beurre non salé*	1 ½ c. à soupe	3 c. à soupe
Sucre*	1 c. à thé	2 c. à thé
Huile*		
Sel et poivre*		

** Faire cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.

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



1 Faire rôtir les quartiers de pommes de terre

Couper les **potatoes** en quartiers de 1,25 cm (½ po). Sur une plaque à cuisson, arroser les **potatoes** de **1 c. à soupe** d'**huile**, puis parsemer de la **moitié** des **branches de thym**. **Saler et poivrer**, puis bien mélanger. (**REMARQUE** : Pour 4 personnes, utiliser 2 plaques à cuisson avec 1 c. à soupe d'huile chacune.) Faire rôtir au **centre** du four de 25 à 28, minutes en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **potatoes** soient tendres et dorées. (**REMARQUE** : Pour 4 personnes, faire cuire sur les grilles du centre et du bas du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)



4 Faire cuire les galettes Beyond Meat®

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 Beyond Meat®**. Avec le dos d'une spatule, aplatir **galettes** à une épaisseur de 1,25 cm (½ po). Faire cuire de 3 à 4 minutes par côté, jusqu'à ce qu'elles soient dorées**. Égoutter soigneusement et jeter l'excédent de gras. Garnir les **galettes** de **fromage**, puis couvrir et réserver hors du feu pour faire fondre le **fromage**.



2 Préparer

Pendant **potatoes** rôtissent, peler, puis couper l'**oignon** en tranches de 0,5 cm (¼ po). Hacher grossièrement le **persil**. Détacher de la branche **1 c. à thé** de **feuilles de thym** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les hacher finement. Dans un petit bol, mélanger la **mayonnaise** et la **moutarde de Dijon**.



5 Faire griller les pains

Pendant que les **galettes Beyond Meat®** cuisent, couper les **pains** en deux. Disposer les **moitiés de pain** directement sur la grille du **haut** du four, côté coupé vers le haut. Faire griller de 3 à 4 minutes, jusqu'à ce que les **pains** soient dorés. (**CONSEIL** : Surveiller les pains pour ne pas les brûler!)



3 Faire cuire les oignons

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe** de **beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **oignons**. Faire cuire de 3 à 4 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **oignons** ramollissent légèrement. Ajouter le **thym haché** et **1 c. à thé** de **sucre** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler**. Faire cuire de 4 à 6 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **oignons** soient doré foncé. Retirer la poêle du feu. Incorporer le **concentré de bouillon** et le **vinaigre**, puis transférer les **oignons** dans un petit bol. Rincer et essuyer la poêle soigneusement.



6 Terminer et servir

Dans un grand bol, ajouter les **potatoes**, le **persil** et **½ c. à soupe** de **beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes). Remuer jusqu'à ce que le **beurre** fonde et que les **potatoes** soient bien enrobées. Étaler **un peu** de **dijonnaise** sur les **tranches de pain inférieures**. Empiler les **épinards**, les **galettes Beyond Meat®** et les **oignons** sur les **tranches de pain inférieures**. Couronner des **tranches de pain supérieures**. Répartir les **burgers** et les **quartiers de pommes de terre** dans les assiettes. Servir avec le **reste** de la **dijonnaise** comme trempette.

Le repas est prêt!