

# Burgers végété à la jerk

avec Beyond Meat® et salsa à la mangue

Végé

Épicée

30 minutes



Beyond Meat®



Pain artisan



Mélange d'épices  
jerk



Mangue



Mélange printanier



Mélange  
cumin-curcuma



Pomme de  
terre Russet



Lime



Mayonnaise



Coriandre

BONJOUR BEYOND MEAT®

Ce burger Beyond Meat® est bien plus qu'un burger végétarien traditionnel!

## D'abord

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

## Matériel requis

2 plaques à cuisson, zesteur, cuillères à mesurer, grand bol, papier parchemin, petit bol, fouet, grande poêle antiadhésive

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Beyond Meat®	2	4
Pain artisan	2	4
Mélange d'épices jerk 🌶️	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Mangue	1	2
Mélange printanier	28 g	56 g
Mélange cumin-curcuma	1 ½ c. à thé	3 c. à thé
Pommes de terre Russet	460 g	920 g
Lime	1	2
Mayonnaise	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Coriandre	7 g	14 g
Sucre*	½ c. à thé	1 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

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



## Faire rôtir les pommes de terre

Couper les **potatoes** en quartiers de 1,25 cm (½ po). Sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin, arroser les **potatoes** de **1 c. à soupe** d'huile et saupoudrer du **mélange cumin-curcuma**. **Salier et poivrer**, puis bien mélanger. **(REMARQUE :** Pour 4 personnes, utiliser 2 plaques à cuisson tapissées de papier parchemin avec 1 c. à soupe d'huile chacune. Faire rôtir sur les grilles du centre et du haut, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.) Faire rôtir au **centre** du four de 25 à 28 minutes, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **potatoes** soient dorées.



## Préparer la mayo à la lime

Dans un petit bol, ajouter la **mayonnaise**, **¼ c. à thé** de **zeste de lime** (doubler la quantité pour 4 personnes), le **reste** de la **coriandre** et le **reste** du **jus de lime**. **Salier et poivrer**. Bien mélanger.



## Préparer

Pendant que les **quartiers de pommes de terre** rôtissent, hacher grossièrement la **coriandre**. Zester, puis presser la **moitié** de la **lime**. Couper le **reste** de la **lime** en quartiers. Peler, dénoyer, puis couper la **mangue** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).



## Faire poêler les galettes

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Entre-temps, assaisonner les **galettes Beyond Meat®** sur toute leur surface avec le **mélange d'épices jerk**. Ajouter **1 c. à thé** d'huile (doubler la quantité pour 4 personnes) à la poêle, puis les **galettes**. Faire poêler de 3 à 4 minutes par côté, jusqu'à ce qu'elles soient dorées\*\*. Transférer les **galettes** d'un côté d'une plaque à cuisson. Couper les **pains** en deux et les disposer, côté coupé vers le haut, de l'autre côté de la plaque à cuisson. Faire griller les **pains** et les **galettes** de 4 à 5 minutes sur la grille du **bas** du four, jusqu'à ce que les **pains** soient dorés. **(CONSEIL :** Surveiller les pains pour ne pas les brûler!)



## Préparer la salsa à la mangue

Dans un grand bol, fouetter la **moitié** du **jus de lime**, **2 c. à soupe** d'huile et **½ c. à thé** de **sucre** (doubler les quantités pour 4 personnes). Ajouter les **mangues** et la **moitié** de la **coriandre**. Remuer pour bien enrober.



## Terminer et servir

Badigeonner les **tranches de pain inférieures** de **1 c. à soupe** de **mayo à la lime**, puis garnir de **galettes Beyond Meat®**, de **salsa à la mangue**, de **mélange printanier** et 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 **mayo à la lime** comme trempette. Arroser les **potatoes** du jus d'un **quartier de lime**, au goût.

**Le repas est prêt!**