

Burgers de bœuf à la coréenne

avec légumes marinés et mayo au gochujang

Épicée

25 minutes



Bœuf haché



Pains à hamburger
briochés



Mélange printanier



Mini concombre



Radis



Carotte, en julienne



Ail



Coriandre



Gochujang



Mayonnaise



Sauce soja



Vinaigre de riz



Graines de sésame

BONJOUR GOCHUJANG

Cette pâte de piment fermentée coréenne a des notes savoureuses, douces et épicées distinctives!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à la fonction Griller (température élevée).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

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

- Doux : 1/8 c. à thé
- Moyen : 1/4 c. à thé
- Relevé : 1/2 c. à thé

Matériel requis

Plaque à cuisson, 2 bols moyens, cuillères à mesurer, grand bol, petit bol, fouet, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Bœuf haché	250 g	500 g
Pains à hamburger briochés	2	4
Mélange printanier	56 g	113 g
Mini concombre	66 g	132 g
Radis	3	6
Carotte, en julienne	56 g	113 g
Ail	3 g	6 g
Coriandre	7 g	14 g
Gochujang 🌶️	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Mayonnaise	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sauce soja	1/2 c. à soupe	1 c. à soupe
Vinaigre de riz	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Graines de sésame	1 c. à soupe	1 c. à soupe
Sucre*	1 3/4 c. à thé	3 1/2 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 amateurs! Pour obtenir les renseignements les plus à jour sur les allergènes, consultez les étiquettes de nos boîtes-repas.

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 Préparer et faire mariner les légumes

Trancher finement le **concombre**. Trancher finement les **radis**. Hacher grossièrement la **coriandre**. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Dans un bol moyen allant au micro-ondes, ajouter le **vinaigre de riz** et **1/2 c. à soupe de sucre** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler**. Faire cuire au micro-ondes 15 secondes à la fois, en remuant chaque fois, jusqu'à ce que le **sucre** se dissolve. Ajouter les tranches de **concombre** et de **radis** dans le bol et bien mélanger. Réserver au réfrigérateur pour faire refroidir.



4 Faire griller les pains et préparer la mayo au gochujang

Pendant que les **galettes** cuisent, couper les **pains** en deux. Disposer sur une plaque à cuisson, côté coupé vers le haut. Faire rôtir les **pains** sur la grille du **haut** du four de 1 à 2 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés. (**CONSEIL** : Surveiller les pains pour ne pas les brûler!) Pendant que les **pains** grillent, mélanger dans un petit bol le **gochujang**, la **mayonnaise**, **1/4 c. à thé de sucre** (doubler la quantité pour 4 personnes) et **1/4 c. à thé d'ail**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour la quantité d'ail.)



2 Faire griller les graines de sésame

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter les **graines de sésame** à la poêle sèche. Faire griller de 3 à 4 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **graines de sésame** soient dorées. (**CONSEIL** : Surveiller les graines de sésame pour ne pas les brûler!) Réserver dans une assiette.



5 Terminer et servir

Ajouter la **sauce soja**, **2 c. à thé de marinade** et **1 1/2 c. à soupe d'huile** (doubler les quantités pour 4 personnes) dans un grand bol. **Poivrer** et bien mélanger au fouet. Égoutter les **légumes marinés** et jeter le reste du liquide. Ajouter le **mélange printanier**, les **carottes**, les **légumes marinés** et les **graines de sésame** dans le bol contenant la vinaigrette, puis bien mélanger. Étendre la **mayo au gochujang** sur les **tranches de pain inférieures**. Garnir les **tranches de pain inférieures** d'une **galette**, d'un **peu de salade** et de **coriandre**, et couronner des **tranches de pain supérieures**. Répartir les **burgers** et le **reste** de la **salade** dans les assiettes.



3 Former et faire cuire les galettes

Dans un bol moyen, combiner le **bœuf** et **1/4 c. à thé de sel** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Poivrer**. Former à partir du **mélange 2 galettes de taille égale** (4 galettes pour 4 personnes). Enfoncer légèrement le pouce dans **chaque galette**, jusqu'à la moitié de l'épaisseur. (**REMARQUE** : Ne pas percer les galettes!) Faire chauffer la même poêle (celle de l'étape 2) à feu moyen. Ajouter **1/2 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **galettes**. Faire poêler jusqu'à ce qu'elles soient entièrement cuites, de 4 à 5 minutes par côté**. (**CONSEIL** : Ne pas surcharger la poêle; faire cuire les galettes en 2 étapes au besoin.) Transférer dans une assiette et couvrir pour garder chaud.



6 Des cocos avec ça?

À l'étape 3, pendant que les **galettes** cuisent, faire chauffer une poêle antiadhésive moyenne à feu moyen. Ajouter **2 c. à soupe de beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes) et faire fondre en tournant. Craquer et ajouter **2 œufs** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**. Faire poêler à couvert de 2 à 3 minutes, jusqu'à ce que les **blancs d'œufs** se figent**. (**REMARQUE** : Les jaunes d'œufs seront encore liquides!) Garnir les **galettes d'œufs**.

Le repas est prêt!