

Burgers végé à la coréenne

avec mayo épicée et quartiers de patates douces

Végé

Épicée

30 minutes



Beyond Meat®



Pains briochés



Patates douces



Sauce soja



Miel



Gochujang



Échalotes frites



Bébés épinards



Vinaigre de riz



Mayonnaise

BONJOUR GOCHUJANG

Cette pâte de piment fermentée coréenne est sucrée, savoureuse et épicée!

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, papier parchemin, 2 petits bols, grande poêle antiadhésive, fouet

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Beyond Meat®	2	4
Pains briochés	2	4
Patates douces	340 g	680 g
Sauce soja	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Miel	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Gochujang 🌶️	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Échalotes frites	28 g	56 g
Bébés épinards	56 g	113 g
Vinaigre de riz	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Mayonnaise	4 c. à soupe	8 c. à soupe
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 en mentionnant #LaVieHelloFresh
Appelez-nous ou écrivez-nous | 855 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



1 Faire rôtir les quartiers de patates douces

Couper les **patates douces** en quartiers de 1,25 cm (½ po). Sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin, arroser les **quartiers de patates douces** de **1 c. à soupe d'huile**. **Saler 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 au **centre** du four de 22 à 24 minutes, jusqu'à ce que les **patates douces** soient tendres et dorées, en retournant à mi-cuisson. (**REMARQUE** : Pour 4 personnes, faire rôtir sur les grilles du haut et du centre, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)



4 Faire cuire les galettes Beyond Meat®

Mélanger le **miel** et la **sauce soja** dans un autre petit bol. Faire chauffer une grande poêle antiadhésive 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 les **galettes** à une épaisseur de 1,25 cm (½ po). Faire cuire jusqu'à ce qu'elles soient dorées, de 3 à 4 minutes par côté**. Retirer la poêle du feu. Égoutter soigneusement, puis jeter l'excès de gras. Ajouter la **sauce miel-soja** dans la poêle et retourner les **galettes** pour bien les enrober.



2 Préparer la vinaigrette

Pendant que les **quartiers de patates douces** rôtissent, ajouter le **vinaigre**, **½ c. à thé de sucre** et **1 c. à soupe d'huile** (doubler les quantités pour 4 personnes) dans un grand bol. **Saler et poivrer**, puis bien mélanger au fouet.



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 Préparer la mayo épicée

Dans un petit bol, mélanger la **mayonnaise** et le **gochujang**.



6 Terminer et servir

Ajouter les **épinards** dans le grand bol contenant la **vinaigrette**, puis bien mélanger. Étaler **un peu** de **mayo épicée** sur les **tranches de pain inférieures**. Garnir les **tranches de pain inférieures** d'**un peu de salade**, d'une **galette Beyond Meat®**, de **sauce miel-soja** contenue dans la poêle, et d'**un peu** d'**échalotes frites**, puis couronner des **tranches de pain supérieures**. Répartir les **burgers**, les **quartiers de patates douces** et le **reste** de la **salade** dans les assiettes. Parsemer la **salade** du **reste** des **échalotes frites**. Servir avec le **reste** de la **mayo épicée** comme trempette.

Le repas est prêt!