

Burgers méditerranéens et tapenade d'olives avec salade grecque

30 minutes



Boeuf haché



Beyond Meat®



Petit pain brioché



Feta, émietté



Mayonnaise



Olives mélangées



Petites tomates



Mini concombre



Persil



Oignon rouge



Bébés épinards



Vinaigre de vin blanc



RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée.
Si vous désirez changer la protéine,
suivez les instructions au verso de
cette fiche!
Bonne cuisine!

BONJOUR FETA

Ce fromage est vieilli en saumure, offrant une touche salée additionnelle!

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

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Bœuf haché	250 g	500 g
Beyond Meat®	2	4
Pains à hamburger briochés	2	4
Feta, émietté	¼ tasse	½ tasse
Mayonnaise	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Olives mélangées	30 g	60 g
Petites tomates	113 g	227 g
Mini concombre	132 g	264 g
Persil	7 g	14 g
Oignon rouge	113 g	113 g
Bébés épinards	56 g	113 g
Vinaigre de vin blanc	1 c. à soupe	2 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, 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

Hacher grossièrement le **persil**. Égoutter, puis hacher grossièrement les **olives**. Couper les **tomates** en deux. Couper le **concombre** sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po). Peler, puis couper la **moitié** de l'**oignon** en morceaux de 0,5 cm (¼ po) (utiliser l'oignon entier pour 4 personnes).



4 Faire cuire les galettes

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Pendant que la poêle se réchauffe, mélanger le **bœuf** et **¼ c. à thé de sel** (doubler la quantité pour 4 personnes) dans un autre bol moyen. **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!)** Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes) à la poêle chaude, puis les **galettes**. Faire poêler jusqu'à ce qu'elles soient entièrement cuites, de 4 à 5 minutes par côté**.

RECETTE PERSONNALISÉE

Si vous avez choisi le **Beyond Meat®**, sautez les instructions pour former les **galettes**. Faire cuire le **Beyond Meat®** de la même façon que la recette demande de faire cuire les **galettes de bœuf**.



2 Faire la tapenade d'olives

Dans un bol moyen, mélanger **½ c. à soupe d'huile** et **¼ c. à thé de sucre** (doubler les quantités pour 4 personnes). Ajouter les **olives**, la **moitié** du **persil** et la **moitié** des morceaux d'**oignon**. **Saler** et **poivrer**. Bien mélanger. Réserver.



5 Assembler la salade

Pendant que les **galettes** cuisent, fouetter dans un grand bol le **vinaigre de vin blanc**, **1 c. à soupe d'huile** et **¼ c. à thé de sucre** (doubler la quantité pour 4 personnes). Ajouter les **tomates**, les morceaux de **concombre**, les **épinards** et le **reste** des **oignons**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. Réserver.



3 Préparer la mayo au feta

Dans un petit bol, mélanger la **mayonnaise**, le **feta** et le **reste** du **persil**. **Poivrer**. Réserver.



6 Faire rôtir les pains et servir

Couper les **pains** en deux et les disposer, côté coupé vers le haut, sur une plaque à cuisson. Faire rôtir sur la grille du **haut** du four de 2 à 3 minutes, jusqu'à ce que les **pains** soient légèrement dorés. Tartiner les **tranches de pain inférieures** de **mayo au feta**. Garnir d'une **galette**, de **salade d'épinards** et de **tapenade aux olives**, puis couronner des **tranches de pain supérieures**. Répartir les **burgers** et la **salade** dans les assiettes.

Le repas est prêt!