



Cheeseburger Beyond Meat® style nachos

avec guacamole maison et salade de kale

VÉGÉ

30 minutes



Beyond Meat®



Petit pain artisan



Jalapeño



Avocat



Croustilles de maïs



Lime



Vinaigre de vin blanc



Fromage cheddar, râpé



Ail



Bébé kale



Mini concombre

BONJOUR BEYOND MEAT®!

Bien plus qu'un simple burger végétal!

Bon départ

Avant de commencer, préchauffer le four à 450 °F, puis laver et sécher tous les aliments.

Guide pour le niveau d'épice à l'étape 5:

- Doux: ½ c. à table
- Moyen: 1 c. à table
- Épicé: 1 ½ c. à table
- Très épicé: 2 c. à table

Sortez

Petite casserole, fouet, grande poêle antiadhésive, spatule, bol moyen, presse-ail, cuillères à mesurer, petit bol, plaque à cuisson, grand bol, presse-purée

Ingrédients

	2 pers	4 pers
Beyond Meat®	2	4
Petit pain artisan	2	4
Jalapeño 🌶️	1	1
Avocat	1	2
Croustilles de maïs	85 g	85 g
Lime	1	2
Vinaigre de vin blanc	2 c. à table	4 c. à table
Fromage cheddar, râpé	¼ tasse	½ tasse
Ail	6 g	12 g
Bébé kale	56 g	113 g
Mini concombre	66 g	132 g
Sucre*	1 c. à thé	2 c. à thé
Huile*		
Sel et poivre*		

* Pas inclus dans la boîte

Allergènes

Hé, les cuisiniers! Pour tous les renseignements sur les allergènes, consultez les étiquettes sur chaque sac-repas!

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également les œufs, le poisson, les crustacés, les fruits de mer, le lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soja, les sulfites, les noix et le blé.

Nous joindre

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



1. PRÉPARATION

Couper et dénoyauter les **avocats**, puis en extraire la chair dans un bol moyen. Couper le **concombre** en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po). Presser la **lime**. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Couper la **moitié** du **jalapeño** en tranches, puis hacher finement le **reste**. (**NOTE:** il est recommandé d'utiliser des gants de cuisine à cette étape!)



4. GRILLER LES PAINS ET LES CROUSTILLES

Pendant que les **boulettes** cuisent, couper les **pains** en deux, puis les disposer, côté coupé vers le haut, sur un côté d'une plaque à cuisson. Saupoudrer les **pains du haut** de **fromage**. Disposer les **croustilles de maïs** sur l'autre côté de la plaque. (**NOTE:** utiliser 2 plaques pour 4 pers.) Griller au **centre** du four jusqu'à ce qu'ils soient brun doré, de 3 à 4 min. (**ASTUCE:** attention de ne pas les brûler!)



2. MARINER LE JALAPEÑO

Dans une petite casserole à feu moyen, ajouter le **jalapeño en tranches**, le **vinaigre**, la **moitié** du **jus de lime**, **1 c. à table** d'eau et **1 c. à thé** de **sucre** (tout doubler pour 4 pers). Cuire en remuant à l'occasion jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croquants, de 3 à 4 min. Transférer les **jalapeños marinés** et leur **marinade** dans un petit bol. Réserver au réfrigérateur.



5. PRÉPARER LA SALADE ET LE GUACAMOLE

À l'aide d'un presse-purée, mélanger l'**ail**, l'**avocat**, le **reste** du **jus de lime** et **1 c. à table** de **jalapeño haché** jusqu'à l'obtention d'une purée lisse (**NOTE:** se référer à la section Bon départ pour le niveau d'épice). **Saler** et **poivrer**. Égoutter la **marinade** des **jalapeños** dans un grand bol, puis y ajouter **1 c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers) et fouetter. Ajouter le **kale** et le **concombre**, puis bien mélanger. **Saler** et **poivrer**.



3. CUIRE LES BOULETTES

Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, ajouter **1 c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers), puis le **Beyond Meat®**. À l'aide d'une spatule, aplatir les **boulettes** à une épaisseur de 1,25 cm (½ po). Cuire jusqu'à ce qu'elles soient brun doré, de 3 à 4 min par côté. Réserver dans une assiette et couvrir pour garder chaud. (**ASTUCE:** cuire en 2 étapes pour 4 pers.)



6. FINIR ET SERVIR

Garnir les **pains** de **guacamole**, d'une **boulette Beyond Meat®**, de **croustilles de maïs** et de **jalapeños marinés**. Servir avec la **salade de kale** et le **reste** des **croustilles**.

Le souper, c'est réglé!