

Burgers végé style teriyaki

avec Beyond Meat® et ananas caramélisés

Végé

Rapido

Épicée

25 Minutes



Beyond Meat®



Petits pains
briochés



Ananas, en
bâtonnets



Sauce teriyaki



Oignon rouge



Mélange printanier



Lime



Coriandre



Mayonnaise



Garniture à salade



Ail



Jalapeno

BONJOUR TERIYAKI

Une sauce sucrée et relevée qui, dans tout plat, évoque le Japon!

D'abord

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

Guide pour la quantité d'ail à l'étape 3 (doubler la quantité pour 4 personnes) :

- Doux : ¼ c. à thé
- Moyen : ½ c. à thé
- Relevé : ¾ c. à thé

Matériel requis

Plaques à cuisson, cuillères à mesurer, zesteur, grand bol, papier parchemin, fouet, grande poêle antiadhésive, 2 petits bols

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Beyond Meat®	2	4
Petits pains briochés	2	4
Ananas, en bâtonnets	95 g	190 g
Sauce teriyaki	4 c. à soupe	4 c. à soupe
Oignon rouge	56 g	113 g
Mélange printanier	56 g	113 g
Lime	1	2
Coriandre	7 g	7 g
Mayonnaise	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Garniture à salade	28 g	56 g
Ail	3 g	6 g
Jalapeno 🌶️	1	2
Beurre non salé*	1 ½ c. à soupe	3 c. à soupe
Sucre*	¾ c. à thé	1 ½ 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



Préparer

Couper les **jalapenos** en rondelles de 0,5 cm (¼ po), en retirant les graines pour moins de piquant. (**REMARQUE** : Il est suggéré de porter des gants de cuisine à cette étape.) Couper les **bâtonnets d'ananas** en deux, sur la longueur. Peler, puis couper la **moitié** de l'**oignon** en rondelles de 0,25 m (¼ po) (utiliser l'oignon entier pour 4 personnes). Hacher grossièrement la **moitié** de la **coriandre**. Zester, puis presser la **lime**. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Dans un petit bol allant au micro-ondes, ajouter **1 c. à soupe** de **beurre** et **½ c. à thé** de **sucre** (doubler les quantités pour 4 personnes). Faire cuire au micro-ondes 15 secondes à la fois, en remuant chaque fois, jusqu'à ce que le **beurre** fonde et que le **sucre** se dissolve.



Faire cuire les galettes Beyond Meat®

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **Beyond Meat®**. Faire cuire de 3 à 4 minutes par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré**. Égoutter soigneusement et jeter l'excès de gras. Retirer la poêle du feu, puis ajouter la **sauce teriyaki** à la poêle et retourner les **galettes** pour bien les enrober.



Faire rôtir les légumes et les ananas

Sur un côté d'une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin, arroser les **jalapenos** et les **oignons** de **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Salier** et **poivrer**, puis bien mélanger. Disposer les morceaux d'**ananas** de l'autre côté de la plaque à cuisson. Arroser du **mélange de beurre fondu**, puis bien mélanger. Faire rôtir au **centre** du four de 14 à 16 minutes, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **oignons** et les **jalapenos** soient légèrement dorés et que les **ananas** soient caramélisés.



Faire griller les pains et préparer la vinaigrette

Pendant que les **galettes** cuisent, couper les **pains** en deux. Disposer directement sur la grille du **haut** du four, côté coupé vers le haut. Faire griller de 3 à 4 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés. (**CONSEIL** : Surveiller les pains pour ne pas les brûler!) Dans un grand bol, fouetter **½ c. à soupe** de **jus de lime**, **1 ½ c. à soupe** d'**huile** et **¼ c. à thé** de **sucre** (doubler les quantités pour 4 personnes). **Salier** et **poivrer**. Ajouter le **mélange printanier**, puis bien mélanger.



Préparer l'ailoli à la coriandre

Pendant que les **légumes** et les **ananas** rôtissent, ajouter dans un autre petit bol la **coriandre**, la **mayonnaise**, le **zeste de lime**, **¼ c. à thé** de **jus de lime** (doubler la quantité pour 4 personnes) et **½ c. à thé** d'**ail**. (**REMARQUE** : Se référer au guide pour la quantité d'ail.) **Salier** et **poivrer**, puis bien mélanger.



Terminer et servir

Tartiner les **tranches de pain supérieures** de **½ c. à soupe** de **beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes). Couper **chaque bâtonnet d'ananas** en deux sur la largeur. Étaler l'**ailoli à la coriandre** sur les **tranches de pain inférieures**, puis garnir des **galettes Beyond Meat®**, des **ananas**, des **oignons** et des **jalapenos**. Arroser de **sauce teriyaki**, au goût. Couronner des **tranches de pain supérieures**. Répartir les **burgers** et la **salade** dans les assiettes. Parsemer la **salade** de **garniture à salade**.

Le repas est prêt!