

Végéburgers au cheddar et au piment poblano avec Beyond Meat®

Végé

Épicée

30 minutes



Beyond Meat®



Petits pains artisan



Piment poblano



Cheddar, râpé



Patates douces



Sauce BBQ



Oignon, en tranches

BONJOUR BEYOND MEAT®

Ce burger Beyond Meat® est bien plus qu'un burger végétarien traditionnel!

D'abord

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

Matériel requis

2 plaques à cuisson, cuillères à mesurer, spatule, papier parchemin, petit bol, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Beyond Meat®	2	4
Petits pains artisan	2	4
Piment poblano	160 g	320 g
Cheddar, râpé	¼ tasse	½ tasse
Patates douces	340 g	680 g
Sauce BBQ	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Oignon, en tranches	56 g	113 g
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



Faire rôtir les patates douces

Couper les **patates douces** en quartiers de 1,25 cm (½ po). Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **patates douces** de **1 c. à soupe d'huile**. (**REMARQUE** : Pour 4 personnes, utiliser 2 plaques à cuisson avec 1 c. à soupe d'huile chacune.) Faire rôtir au **centre** du four de 22 à 24 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées. (**REMARQUE** : Pour 4 personnes, rôtir sur les grilles du haut et du centre, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)



Faire griller les pains

Couper les **pains** en deux et les disposer, côté coupé vers le haut, sur une autre plaque à cuisson. Faire rôtir sur la grille du **haut** du four de 3 à 4 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés. (**CONSEIL** : Surveiller les pains pour ne pas les brûler!)



Faire cuire les légumes

Pendant que les **patates douces** rôtissent, évider, puis couper le **piment poblano**, en morceaux de 1,25 cm (½ po). (**REMARQUE** : Il est suggéré de porter des gants de cuisine à cette étape.) 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 morceaux de **piment poblano** et retirer les graines pour un goût plus doux. Faire cuire de 3 à 4 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croquants. Réserver dans une assiette. Ajouter les tranches d'**oignon** dans la même poêle. Poursuivre la cuisson de 3 à 4 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que le tout ramollisse. **Saler et poivrer**. Transférer les **oignons** dans un petit bol. Ajouter la **moitié** de la **sauce BBQ**, puis mélanger et réserver.



Terminer et servir

Déposer les tranches d'**oignon BBQ** sur les **tranches de pain inférieures**, puis garnir du **burger Beyond Meat® au cheddar**. Couronner de **piments poblano**, puis des **tranches de pain supérieures**. Répartir les **burgers** et les **quartiers de patates douces** dans les assiettes. Servir le **reste** de la sauce BBQ comme trempette.



Faire cuire le Beyond Meat®

Dans la même poêle, 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**. Garnir de **fromage**. Faire cuire à couvert de 1 à 2 minutes, jusqu'à ce que le **fromage** fonde. Transférer dans l'assiette contenant les **piments poblano** et couvrir pour garder au chaud.

Le repas est prêt!