

Burgers végé 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



Salsa douce en morceaux

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
Salsa douce en morceaux	½ tasse	1 tasse
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**. **Saler et poivrer**, puis bien mélanger. (**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 bas et du centre, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)



Faire griller les pains

Couper les **pains** en deux et les disposer sur une autre plaque à cuisson, côté coupé vers le haut. Faire griller 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 **poblano**, en morceaux de 1,25 cm (½ po), en enlevant les graines pour un goût plus doux. (**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 **poblanos**. Faire cuire de 3 à 4 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croquants. Réserver dans une assiette. Ajouter les **oignons** dans la même poêle. Faire cuire de 3 à 4 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'ils aient ramolli. **Saler et poivrer**. Transférer les **oignons** dans un petit bol.



Terminer et servir

Déposer les **oignons** sur les **tranches de pain inférieures**, puis garnir de **burgers Beyond Meat®**. Couronner de **poblanos**, de **salsa** et des **tranches de pain supérieures**. Répartir les **burgers** et les **quartiers de patates douces** dans les assiettes. Servir la **sauce BBQ** comme trempette.

Le repas est prêt!



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 de 3 à 4 minutes par côté, jusqu'à ce qu'elles soient dorées**. Garnir de **cheddar**. Faire cuire à couvert de 1 à 2 minutes, jusqu'à ce que le **cheddar** ait fondu. Transférer dans l'assiette contenant les **poblanos** et couvrir pour garder chaud.