

Végéburgers style luau

avec salade de chou frisé au sésame et ananas caramélisés

Végé

25 minutes



Beyond Meat®



Pains à hamburger
briochés



Ananas, en
bâtonnets



Sauce teriyaki



Oignon rouge



Salade de chou frisé



Huile de sésame



Lime



Coriandre



Mayonnaise

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.

Matériel requis

2 plaques à cuisson, cuillères à mesurer, zesteur, grand bol, papier parchemin, fouet, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

| | 2 personnes | 4 personnes |
|----------------------------|--------------|--------------|
| Beyond Meat® | 2 | 4 |
| Pains à hamburger briochés | 2 | 4 |
| Ananas, en bâtonnets | 95 g | 190 g |
| Sauce teriyaki | 4 c. à soupe | 4 c. à soupe |
| Oignon rouge | 113 g | 226 g |
| Salade de chou frisé | 113 g | 227 g |
| Huile de sésame | 1 c. à soupe | 2 c. à soupe |
| Lime | 1 | 2 |
| Coriandre | 7 g | 14 g |
| Mayonnaise | 2 c. à soupe | 4 c. à soupe |
| Beurre non salé* | 1 c. à soupe | 2 c. à soupe |
| Sucre* | 1 c. à thé | 2 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 bâtonnets d'**ananas** en deux, dans le sens de la longueur. Peler, puis trancher finement l'**oignon** en rondelles. Hacher finement **2 rondelles d'oignon** (doubler la quantité pour 4 personnes) en morceaux de 0,5 cm (1/4 po). Hacher grossièrement la **coriandre**. Zester, puis presser la **lime**. Dans un petit bol allant au micro-ondes, ajouter **1 c. à soupe de beurre** et **1/2 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 **sucre** se dissolve.



Faire cuire les galettes Beyond Meat®

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1/2 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **galettes Beyond Meat®**. Faire cuire jusqu'à ce qu'elles soient dorées, de 3 à 4 minutes par côté**. Ajouter la **sauce teriyaki** à la poêle. Poursuivre la cuisson pendant 30 secondes de **chaque** côté, jusqu'à ce que les **galettes** soient caramélisées.



Faire rôtir les oignons et les ananas

Sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin, arroser les **rondelles d'oignon** de **1/2 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler**, puis bien mélanger. Disposer les morceaux d'**ananas** sur l'autre moitié de la plaque à cuisson. Arroser du **mélange de beurre fondu**, puis bien mélanger. Faire rôtir au **centre** du four de 10 à 12 minutes, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **oignons** soient légèrement dorés et que les **ananas** soient caramélisés.



Faire griller les pains

Pendant que les **galettes** cuisent, couper les **petits pains briochés** en deux. Disposer sur une plaque à cuisson, côté coupé vers le haut. Faire rôtir sur la grille du **haut** du four de 2 à 3 minutes, jusqu'à ce que les **pains** soient dorés. (**CONSEIL** : Surveiller les pains pour ne pas les brûler!)



Préparer la vinaigrette et la salade de chou

Pendant que les **oignons** et les **ananas** rôtissent, fouetter dans un grand bol le **zeste de lime**, le **jus de lime**, l'**huile de sésame** et **1/2 c. à thé de sucre** (doubler la quantité pour 4 personnes). Ajouter les **oignons hachés**, la **coriandre** et la **salade de chou frisé**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.



Terminer et servir

Couper les morceaux d'**ananas** en deux, dans le sens de la largeur. Tartiner les **pains de mayonnaise**. Garnir les **tranches de pain inférieures** de **salade de chou frisé**, des **galettes Beyond Meat®**, des **ananas**, des rondelles d'**oignon**, puis refermer avec les **tranches de pain supérieures**. Répartir les **burgers** et le **reste** de la **salade de chou frisé** dans les assiettes.

Le repas est prêt!