

Hello  
FRESH

**Le Petit Berticot  
cabernet sauvignon**

Le cabernet sauvignon est un raisin bleu à peau épaisse. Les vins produits à base de ce cépage s'accordent bien avec la viande. Pouvez-vous y déceler des notes de poivron ?

BOX VIN



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

SEMAINE 35  
2016

Prenez votre plat en photo et partagez-la sur Une surprise attend les plus belles photos !

## Burger de kefta de bœuf, sauce yaourt au paprika et épi de maïs

Un véritable festin !

Pouvoir garnir un petit pain des ingrédients que l'on aime à même la table : voilà un concept qui nous plaît ! Le hamburger de bœuf que vous allez préparer a été assaisonné par notre boucher avec des épices méditerranéennes pour kefta. Et en accompagnement, servez une sauce au paprika et au yaourt ainsi qu'une jolie salade avec des tranches de tomates Roma.



30-35 min



très simple



à manger  
dans les 3  
jours



plaît aux  
enfants

conserver au frigo



Épi de maïs



Petit pain gris



Mâche



Kefta de bœuf



Yaourt entier



Oignon rouge



Paprika en poudre



Tomate Roma

Ingrédients	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Épi de maïs	1	2	3	4	5	6
Petit pain gris <b>1) 6) 17) 21) 22) 25) 27)</b>	1	2	3	4	5	6
Oignon rouge	½	1	1½	2	2½	3
Kefta de bœuf	2	4	6	8	10	12
Yaourt entier (cs) <b>7) 19) 22)</b>	2	4	6	8	10	12
Paprika en poudre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Tomate Roma	½	1	2	2	3	4
Mâche (g) <b>23)</b>	30	60	90	120	150	180
Beurre (cs)*	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)*	½	1	½	1	1	1
Huile d'olive vierge extra(cs)*	1	2	3	4	5	6
Vinaigre balsamique noir (cc)*	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel*	Selon le goût					

\* À ajouter vous-même

#### Allergènes

**1)** Gluten **6)** Soja **7)** Lait/lactose Peut contenir des traces de **17)** œufs, **19)** cacahuètes, **21)** lait/lactose, **22)** noix, **23)** céleri, **25)** sésame et **27)** lupin.

#### Ustensiles

1 feuille d'aluminium de 30 cm x 30 par personne, poêle, bol, saladier

**Valeurs nutritionnelles** 882 kcal | 47 g protéines | 66 g glucides | 47 g lipides dont 17 g saturés | 12 g fibres



**1** Préchauffez le four à 210 degrés et nettoyez les épis de maïs. Disposez chaque épi sur une feuille d'aluminium. Beurrez-les généreusement, salez et poivrez selon votre goût, puis pliez la feuille d'aluminium de sorte que l'air ne puisse pas y pénétrer. Enfourez les épis de maïs pendant 30 minutes. Attention lorsque vous les ouvrirez : de la vapeur brûlante en sortira !



**2** Enfourez le petit pain 6 à 8 minutes avec le maïs.

**3** Découpez l'oignon rouge en demi-rondelles très fines. Faites chauffer l'huile d'olive dans la poêle et faites-y cuire les keftas pendant 4 à 6 minutes à feu moyen. À mi-cuisson, ajoutez l'oignon rouge.

**4** Dans un bol, préparez une sauce à partir du yaourt et du paprika en poudre, puis salez et poivrez selon votre goût.



**5** Découpez la tomate Roma en tranches, dressez-les sur une assiette, versez la moitié de l'huile d'olive vierge extra, puis salez et poivrez selon votre goût.

**6** Dans un saladier, mélangez la mâche au reste d'huile d'olive vierge extra et au vinaigre balsamique noir, puis salez et poivrez selon votre goût.



**7** Coupez les petits pains en deux et dressez-les sur les assiettes. Disposez tous les ingrédients sur la table et garnissez le petit pain selon votre goût : sauce au yaourt, keftas, tomates, salade et oignons cuits. Accompagnez des épis de maïs.

**Conseil !** Ce plat est plutôt calorique. Si vous surveillez votre apport calorique, mangez uniquement la moitié du maïs et conservez l'autre comme en-cas pour le lendemain. Ou ôtez les grains de maïs des épis et ajoutez-les à la salade. Vous pouvez également les cuire 20 min à l'eau bouillante plutôt que de les enfouir.