



Burgers de légumes et carottes au four

Avec des câpres et des cornichons



CABRIZ BRANCO

La carotte appelle un blanc tout en rond, car un vin trop sec paraîtrait acide. Le Cabriz est très rond, tout en étant agréablement frais.



Patate douce



Oignon rouge



Pâte à burger aux légumes ✨



Carottes râpées ✨



Pains à burgers



Salade ✨



Câpres et cornichons



Sauce ravigote ✨

Total : 30-35 min.

Original

Facile

Veggie

À manger dans les 5 jours

Discovery

Préparer des burgers maison, c'est simple comme bonjour, surtout avec la pâte de légumes que vous trouverez dans la box. Petite astuce : avant de former les burgers, passez vos mains sous un jet d'eau froide, la pâte collera moins.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Plaque recouverte de papier sulfurisé, bol, 2 poêles et grille du four.

Recette de **burgers de légumes à la carotte et à la sauce ravigote** : c'est parti !



1 DÉCOUPER LES PATATES DOUCES
Préchauffez le four à 220 degrés. Lavez ou épluchez les **patates douces** et coupez-les en bâtonnets de 1 cm d'épaisseur. Taillez l'**oignon rouge** en rondelles.



2 ENFOURNER LES PATATES DOUCES

Disposez les **patates douces** sur la plaque recouverte de papier sulfurisé, arrosez-les avec l'huile d'olive, puis salez et poivrez. Enfourez-les ensuite pendant 20 à 25 minutes en les retournant à mi-cuisson. Veillez à ce qu'il y ait encore de la place dans le four pour les petits pains, qu'il faudra enfourner plus tard.



3 FAIRE LES BURGERS

Mélangez la **pâte à burger aux légumes** avec ¼ des **carottes râpées** dans un bol. Faites un bon burger par personne (voir conseil). Faites chauffer la moitié du beurre dans une poêle et faites cuire les burgers à feu vif 2 à 3 minutes de chaque côté. Baissez le feu, puis poursuivez la cuisson 3 à 4 minutes en retournant les burgers à mi-cuisson.



4 CUIRE LA CAROTTE ET L'OIGNON

Pendant ce temps, faites chauffer le reste de beurre dans une autre poêle et faites-y cuire l'**oignon rouge** et le reste de **carotte** 3 à 4 minutes à feu moyen-vif. Salez et poivrez.



5 ENFOURNER LES PETITS PAINS

Disposez les **petits pains** sur la grille du four, puis enfourez-les avec les **patates douces** pendant les 5 dernières minutes de cuisson de celles-ci. Pendant ce temps, effeuillez la **salade** et mélangez-la avec la **carotte** cuite, l'oignon et la moitié de la **sauce ravigote**.

★ **CONSEIL**



6 Si vous surveillez votre apport, laissez tomber les patates douces ou le petit pain. Et remplacez la sauce par une sauce rouge comme le ketchup, généralement moins riche.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Patate douce (g)	150	300	450	600	750	900
Oignon rouge (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Pâte de légumes pour burgers (g) 1) 6) 9) 19) 22) *	75	150	225	300	375	450
Carottes râpées (g) 23) *	50	100	150	200	250	300
Pains à burgers (pc) 1) 3) 7) 11) 20) 22) 27)	1	2	3	4	5	6
Salade (cœur) *	¼	½	¾	1	1½	1½
Câpres et cornichons (g)	40	75	100	125	150	175
Sauce ravigote (g) 3) 10) 19) 22) *	40	80	120	160	200	240
Huile d'olive* (cs)	1	1½	2	2½	3	3½
Beurre* (cs)	1	1½	2	2½	3	3½
Poivre et sel*	Selon le goût					

* À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3318 / 793	691 / 165
Lipides total (g)	49	10
Dont saturés (g)	10,9	2,3
Glucides (g)	70	15
Dont sucres (g)	18,1	3,8
Fibres (g)	12	3
Protéines (g)	13	3
Sel (g)	4,4	0,9

ALLERGÈNES

1) Gluten 3) Œufs 6) Soja 7) Lait/lactose 9) Céleri 10) Moutarde 11) Sésame
Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 20) Soja 22) Noix 23) Céleri 27) Lupin

Nous aimerions beaucoup savoir ce que vous pensez de HelloFresh. N'hésitez pas à nous appeler, à nous écrire ou à nous contacter via les réseaux sociaux.

#HelloFresh

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be
SEMAINE 30 | 2017

