



Burger de halloumi

Préparé avec de l'aubergine et du pesto de poivron

UN JUILLET
TOUT FEU
TOUT FLAMME

Ce mois-ci, profitez au maximum des longues soirées d'été avec une recette spéciale barbecue au menu, chaque semaine. Faites chauffer le grill et suivez les étapes de la fiche-recette barbecue !



Pommes de terre à chair ferme



Pesto de poivron ✨



Yaourt maigre ✨



Oignon



Aubergine



Ciabatta blanche



Halloumi ✨



Tomate ✨

BARBECUE

Total : 30-35 min. Veggie

Facile

Consommer dans les 5 jours

Pour commencer le thème barbecue en beauté, nous vous proposons un burger végétarien au halloumi. Ce fromage chypriote est un des rares fromages à ne pas fondre à la chaleur ! Alors faites-le griller au barbecue pour lui donner une belle couche dorée.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle, 2 poêles, 2 petits bols et plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.

Recette de **burger de halloumi** : c'est parti !



**ENVIE DE MANGER DEHORS ?
PRENEZ LA FICHE-RECETTE BARBECUE !**

1 PRÉPARER

Préchauffez le four à 220 degrés. Dans la casserole, portez une grande quantité d'eau à ébullition pour les pommes de terre. Lavez bien les **potatoes** et coupez éventuellement les plus grosses en deux (mais de manière à pouvoir en faire des rondelles par la suite). Faites-les cuire 8 à 10 minutes.



4 CUIRE LES POMMES DE TERRE

Taillez les **potatoes** cuites en rondelles de 1/2 cm d'épaisseur au maximum. Faites chauffer 1/2 cs d'huile d'olive par personne dans la poêle à feu moyen-vif. Faites cuire les **potatoes** 12 à 14 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient bien cuites et dorées. Baissez un peu le feu si elles brunissent trop vite.

★ **CONSEIL** : Le halloumi est meilleur chaud : faites-le cuire au dernier moment et garnissez-en immédiatement le pain.



2 PRÉPARER LA SAUCE

Dans un petit bol, mélangez le **pesto de poivron** et 1/2 cs d'huile d'olive par personne. Dans l'autre petit bol, mélangez le **yaourt** et 1 cc du mélange au pesto par personne. Salez et poivrez, puis réservez.



5 CUIRE LE HALLOUMI ★

Pendant ce temps, faites 2 belles tranches de **halloumi** par personne. Faites chauffer 1/2 cs huile d'olive par personne à feu moyen-vif dans l'autre poêle ★★. Faites cuire le **halloumi** 3 à 4 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'il soit bien doré.

★★ **CONSEIL** : Le halloumi attache vite. Utilisez donc une bonne poêle antiadhésive et mettez-la directement dans l'eau chaude après la cuisson pour que les restes se détachent.



3 PRÉPARER L'AUBERGINE

Coupez l'**oignon** en grosses rondelles de 1/2 à 1 cm d'épaisseur. Coupez l'**aubergine** en rondelles de 1 cm d'épaisseur maximum dans le sens de la largeur. Disposez les rondelles d'**oignon** et d'**aubergine** sur la plaque recouverte de papier sulfurisé. Tartinez ces dernières avec le reste du mélange au pesto et enfournez-les, ainsi que l'**oignon**, pendant 16 à 18 minutes. Ajoutez la **ciabatta** pendant les 6 à 8 dernières minutes.



6 SERVIR

Taillez la **tomate** en fines tranches. Ouvrez la **ciabatta** et garnissez-la avec la **tomate**, une tranche d'**aubergine**, quelques rondelles d'**oignon** et 2 tranches de **halloumi** par personne. Ajoutez un peu de sauce au yaourt et refermez la **ciabatta**. Servez ce qu'il reste d'**aubergine** et de rondelles d'**oignon** ainsi que les **potatoes** sur les assiettes et présentez la sauce au yaourt en accompagnement.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pommes de terre à chair ferme (g)	150	300	450	600	750	900
Pesto de poivron (g) 7) 8) *	25	50	75	100	125	150
Yaourt maigre (g) 7) 19) 22) *	25	50	75	100	125	150
Oignon (pc)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Aubergine (pc)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Ciabatta blanche (pc) 1) 6) 7) 17) 22) 25) 27)	1	2	3	4	5	6
Halloumi (g) 7) *	100	200	300	400	500	600
Tomate (pc) *	1	2	3	4	5	6

À ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	1 1/2	3	4 1/2	6	7 1/2	9
Poivre et sel						Au goût

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3799 / 908	580 / 139
Lipides total (g)	48	8
Dont saturés (g)	18,1	2,8
Glucides (g)	74	11
Dont sucres (g)	15,5	2,4
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	36	6
Sel (g)	9,6	1,5

ALLERGÈNES

1) Céréales contenant du gluten 6) Soja 7) Lait/lactose 8) Noix
Peut contenir des traces de : 17) Œufs 19) Cacahuètes
22) Noix 25) Graines de sésame 27) Lupin

📌 **CONSEIL** : Si vous surveillez votre apport, réduisez de moitié les quantités de pesto rouge et de halloumi. Vous aurez donc moins de pesto pour tartiner les aubergines. Le lendemain, vous pouvez préparer une salade ou des pâtes avec le pesto et le reste de halloumi coupé en dés et cuit.

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.

📷 🐦 📘 #HelloFresh

SEMAINE 27 | 2019 HelloFRESH