



HAMBURGER PIQUANT À LA THAÏE ET MAYONNAISE AU CITRON VERT

Avec du pak-choï et des frites de patates douces au four



ESPIGA TINTO

Produit dans la région portugaise d'Alenquer à partir de cépages autochtones, ce vin corsé à la robe rouge foncé et aux tanins souples développe d'agréables notes épicées grâce à un vieillissement partiel en fût de chêne.



Patate douce



Graines de sésame



Coriandre fraîche *



Oignon rouge



Pak-choï *



Sauce soja



Citron vert



Mayonnaise *



Steak haché bœuf-porc épicé à la thaïe *



Pain à burger blanc

Total : 30-35 min.

Facile

À manger dans les 3 jours

Voici un classique américain revisité à la sauce thaïe : la viande est assaisonnée avec des ingrédients issus de la cuisine thaïlandaise tels que la citronnelle et le galanga. Ce plat est une explosion de saveurs : l'acidité du citron vert, le sucré des patates douces, le salé de la sauce soja, tout y est !

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, wok ou sauteuse, petit bol et poêle.

Recette de **hamburger piquant à la thaïe et mayonnaise au citron vert** : c'est parti !



1 PRÉPARER LES FRITES

Préchauffez le four à 220 degrés. Épluchez les **patates douces** et taillez-les en frites de 1 cm d'épaisseur. Disposez-les sur la plaque recouverte de papier sulfurisé, arrosez-les avec la moitié de l'huile d'olive et saupoudrez de **graines de sésame**. Salez et poivrez, puis enfournez 25 à 30 minutes ou jusqu'à ce que les **frites** soient cuites. Retournez à mi-cuisson. Ajoutez les **pains à burgers** lors des 4 à 5 dernières minutes.



4 PRÉPARER LA MAYONNAISE

Pressez le **citron vert**. Dans le petit bol, mélangez ½ cc de jus de **citron vert** par personne à la **mayonnaise** ★★, éventuellement plus si vous aimez l'acidité. Hachez grossièrement la **coriandre**.

★★**CONSEIL** : Pour une mayonnaise un peu plus piquante, ajoutez ¼ cc de sambal par personne.



2 DÉCOUPER LES LÉGUMES

Pendant ce temps, taillez l'**oignon rouge** en demi-rondelles. Retirez l'extrémité de la tige du **pak-choï**. Détaillez les tiges, conservez 1 feuille verte par personne et émincez le reste. Séparez le blanc du vert.

★**CONSEIL** : S'il vous reste de la sauce soja, vous pouvez l'incorporer à la mayonnaise au citron vert. Mais attention à ce qu'elle ne soit pas trop salée.



5 CUIRE LES STEAKS

Faites chauffer le beurre dans la poêle à feu moyen-vif et faites cuire les **steaks** 2 à 3 minutes par côté ou jusqu'à ce qu'ils soient cuits. Tartinez les **petits pains** d'une fine couche de **mayonnaise au citron vert**, recouvrez d'une feuille verte de **pak-choï** et posez le **steak** par-dessus. Parsemez de **coriandre** et refermez avec la deuxième moitié du **pain**.



3 CUIRE AU WOK

Faites chauffer le reste d'huile d'olive dans le wok ou la sauteuse et faites revenir l'**oignon rouge** 2 à 3 minutes à feu moyen-vif. Ajoutez le **blanc** du **pak-choï** et poursuivez la cuisson 4 à 6 minutes. Ajoutez enfin les **feuilles vertes** émincées et 1 cc de **sauce soja** par personne ★, puis remuez jusqu'à ce qu'elles aient réduit. Ajoutez éventuellement du sel et du poivre (attention : la **sauce soja** est déjà plutôt salée).



6 SERVIR

Servez les burgers à la thaïe avec les **frites de patates douces**, le **pak-choï** sauté et le reste de **mayonnaise**.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Patate douce (g)	150	300	450	600	750	900
Graines de sésame (g) 11) 19) 22)	5	10	15	20	25	30
Coriandre fraîche (brins) 23) *	2	4	6	8	10	12
Oignon rouge (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Pak-choï (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Sauce soja (ml) 1) 6)	5	10	15	20	25	30
Citron vert (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Mayonnaise (g) 3) 10) 19) 22) *	25	50	75	100	125	150
Pain à burger blanc (pc) 1) 7) 11) 13) 17) 20) 22)	1	2	3	4	5	6
Burgers mi-bœuf, mi-porc épicés à la thaïe (100 g) *	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive* (cs)	1	2	3	4	5	6
Beurre* (cs)	½	½	1	1	1½	1½
Poivre et sel*	Selon le goût					

* À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	4167 / 996	735 / 176
Lipides total (g)	61	11
Dont saturés (g)	15,3	2,7
Glucides (g)	87	15
Dont sucres (g)	18,6	3,3
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	36	6
Sel (g)	2,0	0,4

ALLERGÈNES

1) Gluten 3) Œufs 6) Soja 7) Lait/lactose 10) Moutarde 11) Sésame 13) Lupin
 Peut contenir des traces de : 17) Œufs 19) Cacahuètes 20) Soja 22) Noix 23) Céliéri

📌 **CONSEIL** : Ce plat est plutôt calorique, mais vous pouvez l'alléger en réduisant de moitié les quantités de mayonnaise et de patates douces. Il compte alors 838 kcal : 14 g de lipides, 71 g de glucides, 7 g de fibres, 35 g de protéines et 1,9 g de sel.

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.



www.hellofresh.be

www.hellofresh.lu

SEMAINE 18 | 2018

