



# HAMBURGER ÉPICÉ À L'ASIATIQUE

Accompagné de pak-choï et de frites de patates douces



Patate douce



Graines de sésame



Mini-pains à burgers



Oignon rouge



Pak-choï ✨



Concombre ✨



Steak haché de bœuf et de porc aux épices thaï ✨



Citron vert



Mayonnaise ✨



Coriandre fraîche ✨



Sauce soja

Total : 40-45 min.

Facile

À consommer dans les 3 jours

Voici un classique américain à la sauce thaïe : la viande est assaisonnée avec des ingrédients issus de la cuisine thaïlandaise tels que la citronnelle et le galanga. Avec le côté acidulé de la mayonnaise au citron vert, ce burger légèrement piquant vous transportera sous des latitudes orientales. Ajoutez à cela le sucré des patates douces et le salé de la sauce soja et vous obtenez une véritable profusion de saveurs.

# BIEN COMMENCER

## USTENSILES

Petit bol, wok ou sauteuse, plaque recouverte de papier sulfurisé, saladier et poêle.

Recette de **hamburger épicé à l'asiatique** : c'est parti !



### 1 PRÉPARER

Préchauffez le four à 220 degrés. Épluchez (ou lavez bien) les **patates douces** et taillez-les en grosses **frites**. Disposez-les sur la plaque recouverte de papier sulfurisé, arrosez-les avec la moitié de l'huile d'olive et saupoudrez des **graines de sésame**. Salez et poivrez, puis enfournez 25 à 35 minutes ou jusqu'à ce que les **frites** soient cuites. Retournez à mi-cuisson durant les 4 à 5 dernières minutes.



### 2 COUPER ET MÉLANGER

Pendant ce temps, taillez l'**oignon rouge** en demi-rondelles. Retirez l'extrémité de la tige du **pak-choï**. Coupez les tiges en morceaux, conservez 1 feuille verte par personne et émincez le reste. Séparez le blanc du vert. Mélangez le vinaigre et le sucre ainsi que du sel et du poivre dans le saladier. Taillez le **concombre** en dés et mélangez-les au **mélange au vinaigre** dans le saladier.



### 3 CUIRE ET MÉLANGER

Faites chauffer le beurre dans la poêle à feu moyen-vif et faites cuire la **viande** 2 à 3 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'elle soit cuite. Pendant ce temps, pressez le **citron vert**. Mélangez ½ cc de **jus de citron vert** par personne à la **mayonnaise** dans le petit bol. Vous pouvez ajouter plus de **jus** si vous aimez l'acidité. Hachez grossièrement la **coriandre**.



### 4 CUIRE À LA POÊLE

Faites chauffer le reste de l'huile d'olive dans le wok ou la sauteuse et faites revenir l'**oignon rouge**. Ajoutez le blanc du **pak-choï** et poursuivez la cuisson 4 à 6 minutes. Ajoutez ensuite 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 bien salée).



### 5 GARNIR LES PETITS PAINS

Tartinez les **petits pains** d'une fine couche de **mayonnaise au citron vert**, recouvrez d'une feuille verte de **pak-choï** et posez la **viande** par-dessus. Parsemez de coriandre et refermez avec la deuxième moitié du **pain**.

★ **CONSEIL** : Pour une mayonnaise plus piquante, ajoutez-y ½ cc de sauce piquante par personne. Pour faire dans l'originalité, vous pouvez aussi mélanger le reste de sauce soja à la mayonnaise. Mais attention à ne pas en ajouter trop : le tout peut vite devenir très salé.



### 6 SERVIR

Servez les **burgers** avec les **frites de patates douces**, le **pak-choï** sauté, les **concombres** et le reste de **mayonnaise au citron vert**.

▣ **CONSEIL** : Ce plat est plutôt calorique. Vous pouvez le rendre moins riche en réduisant de moitié la quantité de mayonnaise au citron vert par personne ou en n'utilisant que la moitié des patates douces.

# 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
Mini-pain à burgers (pc) 1) 7) 11) 13) 17) 20) 22)	1	2	3	4	5	6
Oignon rouge (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Pak-choï (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Concombre (pc) *	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Steak haché de bœuf et de porc aux épices thaï (pc) *	1	2	3	4	5	6
Citron vert (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Mayonnaise (g) 3) 10) 19) 22) *	25	50	75	100	125	150
Coriandre fraîche (g) *	2½	5	7½	10	12½	15
Sauce soja (ml) 1) 6)	5	10	15	20	25	30
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin blanc (cs)	1	2	3	4	5	6
Sucre (cc)	2	4	6	8	10	12
Beurre (cs)	½	½	1	1	1½	1½
Poivre et sel	Au goût					

\* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	4182 / 1000	653 / 156
Lipides total (g)	62	10
Dont saturés (g)	15,4	2,4
Glucides (g)	71	11
Dont sucres (g)	27,3	4,3
Fibres (g)	9	1
Protéines (g)	33	5
Sel (g)	1,7	0,3

### ALLERGÈNES

1) Gluten 3) Œuf 6) Soja 7) Lait/lactose 10) Moutarde

11) Sésame 13) Lupin

Peut contenir des traces de : 17) Œuf 19) Arachide 20) Soja

22) Fruits à coque

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !



#HelloFresh

SEMAINE 10 | 2019