



Burger végétarien et quartiers de patate douce

Accompagnés d'une salade de tomates



Patate douce



Menthe fraîche ✨



Tomate ✨



Galette végétarienne ✨



Mini pain à hamburger



Salade mixte ✨



Mayonnaise ✨



Total : 35-40 min.



Famille



Très facile



Végé



À consommer dans les 5 jours

Envie d'un hamburger, mais pas trop envie de viande ? Au lieu d'un steak haché, ce hamburger est constitué d'une galette à base de champignons, betteraves et oignons. Elle a une structure charnue et constitue donc un bon substitut végétarien au hamburger classique. Les quartiers de patate douce doivent cuire le plus longtemps, mais demandent le moins d'effort car c'est le four qui s'occupe de la cuisson.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, saladier, grand bol et poêle.

Recette de **burger végétarien et quartiers de patate douce** : c'est parti !



1 PRÉPARER LA PATATE DOUCE

Préchauffez le four à 200 degrés. Lavez la **patate douce** et coupez-la en quartiers. Dans un grand bol, mélangez les **quartiers de patate douce** avec 1 cs d'huile d'olive par personne, du sel et du poivre. Disposez-les sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-les 30 à 35 minutes.



2 COUPER ET MÉLANGER

Dans un saladier, mélangez le vinaigre balsamique blanc ★, l'huile d'olive extra vierge, du sel et du poivre pour en faire une vinaigrette. Ciselez les feuilles de **menthe** grossièrement.

★ **CONSEIL** : Si vous n'avez pas de vinaigre balsamique blanc chez vous, mélangez alors du miel avec du vinaigre de vin blanc.



3 PRÉPARER LA SALADE

Coupez la **tomate** en quartiers. Dans le saladier, mélangez-les avec la vinaigrette et ajoutez la **menthe**. Remuez bien pour que la vinaigrette puisse bien pénétrer dans la **tomate**.



4 CUIRE LA GALETTE

Lors des 10 dernières minutes de cuisson des quartiers de patate douce, faites chauffer le reste de l'huile d'olive dans une poêle à feu moyen. Faites-y cuire la **galette végétarienne** 3 à 4 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'elle soit dorée.



5 ENFOURNER LE PAIN

Pendant ce temps, enfournez le **pain à hamburger** à côté des **quartiers de patate douce** pendant les 5 dernières minutes de cuisson.



6 SERVIR

Ouvrez les **pains à hamburger**. Disposez une partie de la **salade** sur les **petits pains** et placez la **galette** dessus. Ajoutez le reste de la **salade aux tomates** et servez la **salade** en accompagnement. Servez le **burger** avec les **quartiers de patates douces** et la **mayonnaise**.

▣ **CONSEIL** : Si vous surveillez votre apport calorique, réduisez alors de moitié, les quantités de patates douces et de mayonnaise.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Patate douce (g)	200	400	600	750	1050	1200
Menthe fraîche (g) *	5	10	15	20	25	30
Tomate (pc) *	2	3	4	5	7	8
Galette végétarienne (pc) 1) 17) 19) 20) 21) 22) 23) 24) *	1	2	3	4	5	6
Mini pain à hamburger (pc) 1) 7) 11) 13) 17) 20) 22)	1	2	3	4	5	6
Salade mixte (g) 23) *	30	60	90	120	150	180
Mayonnaise (g) 3) 10) 19) 22) *	25	50	75	100	125	150
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Vinaigre balsamique blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sel et poivre	Selon le goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	4117 / 984	722 / 173
Lipides total (g)	64	11
Dont saturés (g)	17,6	3,1
Glucides (g)	74	13
Dont sucres (g)	20,6	3,6
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	22	4
Sel (g)	1,9	0,3

ALLERGÈNES

1) Gluten 3) Œuf 7) Lait/lactose 10) Moutarde 11) Sésame 13) Lupin

Peut contenir des traces de : 17) Œuf 19) Arachide 20) Soja 21) Lait/lactose 22) Fruits à coque 23) Œuf 24) Moutarde

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

📱 🌐 📧 #HelloFresh

📞 Envoyez-nous un message sur les réseaux sociaux ou sur WhatsApp au +32 460 20 11 08 (BE), +33 644 63 14 50 (FR) ou bien + 352 691 790 045 (LU).