



Cheeseburgers de poulet aux oignons rouges caramélisés

Avec des pommes de terre rissolées et une salade bien fraîche



L'AURÉOLE ROUGE

Afin de conserver la fraîcheur du merlot de la région de Limoux (France), les grains de ce vin ont été récoltés la nuit. Souple et rond, ce rouge à la robe foncée offre un bouquet de fruits rouges et de cerises.



Pommes de terre Inova



Oignon rouge



Tomate cœur de bœuf ✨



Laitue ✨



Hamburgers de poulet épicés ✨



Mini-pain à burgers



Cheddar râpé ✨

 Total : 30-35 min.

 Facile

 À manger dans les 3 jours

Ces cheeseburgers sont préparés avec du cheddar, un fromage à pâte dure bien relevé qui doit son nom à la ville où il est produit, dans le comté du Somerset, en Angleterre. Dans ces burgers, il est associé au sucré des oignons rouges caramélisés.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Sauteuse avec couvercle, poêle, bol et saladier.

Recette de **cheeseburgers de poulet aux oignons rouges caramélisés** : c'est parti !



1 CUIRE LES POMMES DE TERRE
Préchauffez le four à 200 degrés. Épluchez les **pommes de terre** et taillez-les en quartiers. Faites chauffer la moitié de l'huile d'olive dans la sauteuse et, à couvert, faites-y cuire les **pommes de terre** 25 à 30 minutes à feu moyen-vif. Retirez le couvercle après 20 minutes.



2 FAIRE REVENIR L'OIGNON ROUGE
Pendant ce temps, taillez l'**oignon rouge** en demi-rondelles. Faites chauffer le reste d'huile d'olive dans la poêle et faites revenir l'**oignon rouge** à feu doux 4 à 6 minutes ou jusqu'à la cuisson désirée. Ensuite, réservez dans le bol.



3 PRÉPARER LA SALADE
Pendant ce temps, taillez la moitié des **tomates** en tranches et détaillez le reste. Déchirez la **laitue** et mélangez-la aux morceaux de **tomate** dans le saladier. Versez l'huile d'olive vierge extra et le vinaigre balsamique noir. Salez et poivrez.



4 CUIRE À LA POÊLE
Faites chauffer l'huile de tournesol dans la même poêle et faites cuire les **burgers de poulet** à feu moyen-vif pendant 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient cuits. Retournez régulièrement. Pendant ce temps, enfournez les **mini-pains à burgers** 4 à 5 minutes.



5 GARNIR LES BURGERS
Servez les **mini-pains à burgers** sur les assiettes. Tartinez la partie inférieure d'une fine couche de moutarde, garnissez de **salade**, d'une tranche de **tomate**, d'un peu d'**oignons rouges** et d'un **burger de poulet**, puis parsemez de **cheddar râpé**.



6 DRESSER LES ASSIETTES
Accompagnez les **burgers** des **pommes de terre rissolées** et du reste de **salade**.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pommes de terre Inova (g)	200	400	600	800	1000	1200
Oignon rouge (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Tomate cœur de bœuf (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Laitue (cœur) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Burgers de poulet épicés (50 g) *	2	4	6	8	10	12
Mini-pains à burgers (pc 1) 3) 7) 11) 20) 22) 27)	2	4	6	8	10	12
Cheddar râpé (g) 7)	25	50	75	100	125	150
Huile d'olive* (cs)	1	1½	2	2½	3	3½
Huile d'olive vierge extra* (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique noir* (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile de tournesol* (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Moutarde*	Selon le goût					
Poivre et sel*	Selon le goût					

*À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PARPORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	4008 / 958	616 / 147
Lipides total (g)	50	8
Dont saturés (g)	14,0	2,2
Glucides (g)	86	13
Dont sucres (g)	13,7	2,1
Fibres (g)	9	1
Protéines (g)	40	6
Sel (g)	1,2	0,2

ALLERGÈNES
1) Gluten 3) Œufs 7) Lait/lactose 11) Sésame
Peut contenir des traces de : 20) Soja 22) Noix 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.



www.hellofresh.be
www.hellofresh.lu
SEMAINE 16 | 2018

