



## 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

