



CHEESEBURGERS DE POULET AUX OIGNONS ROUGES CARAMÉLISÉS

Avec des patates douces rôties et une salade tout en fraîcheur



CABRIZ TINTO

Avec des burgers, le Cabriz fait toujours un bon accord : ample et fruité sans être trop lourd, il accompagne aussi parfaitement cette variante au poulet, plus légère.



Patate douce



Mini-pains à burgers



Oignon rouge



Tomate



Laitue *



Hamburgers de poulet épicés *



Cheddar râpé *

Total : 30-35 min.

Original

Facile

Family

À manger dans les 3 jours

Quick & Easy

Le cheddar trouve son origine dans la ville du même nom, située dans le comté du Somerset, en Angleterre. Celui que nous vous proposons en provient également : il est produit par une fromagerie familiale active depuis plus de 150 ans. Sa saveur relevée contrebalance très bien le sucré des patates douces et des oignons rouges.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

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

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



1 PRÉPARER LES PATATES DOUCES

Préchauffez le four à 200 degrés. Épluchez les **patates douces** et coupez-les en tranches de ½ cm d'épaisseur. Disposez-les sur la plaque recouverte de papier sulfurisé. Arrosez de la moitié de l'huile d'olive, puis salez et poivrez. Enfourez-les ensuite pendant 12 à 15 minutes. Ajoutez les **mini-pains à burgers** durant les 4 à 5 dernières minutes.



2 PRÉPARER LA TOMATE ET L'OIGNON

Pendant ce temps, taillez l'**oignon rouge** en demi-rondelles. Faites chauffer le reste de l'huile d'olive dans la poêle et faites-y revenir l'**oignon rouge** à feu doux 4 à 6 minutes ou jusqu'à la cuisson désirée. Ensuite, réservez dans le bol. Pendant ce temps, taillez la moitié des **tomates** en tranches et détaillez le reste.



3 MÉLANGER LA SALADE

Déchiquez la **laitue** et mélangez-la aux morceaux de **tomate** dans le saladier. Ajoutez l'huile d'olive vierge extra et le vinaigre balsamique noir. Salez et poivrez.



4 CUIRE LES HAMBURGERS DE POULET

Faites chauffer l'huile de tournesol dans la même poêle et faites-y cuire les **hamburgers de poulet** à feu moyen-vif pendant 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient cuits. Retournez-les régulièrement.



5 COMPOSER LES BURGERS

Pendant ce temps, sortez les **patates douces** du four. Disposez les **mini-pains à burgers** sur les assiettes et ouvrez-les. Tartinez la partie inférieure d'une couche de moutarde, garnissez de **laitue**, d'une tranche de **tomate**, d'un peu d'**oignons rouges** et d'un **hamburger de poulet**. Parsemez de **cheddar râpé** et recouvrez de l'autre moitié du pain.



6 SERVIR

Accompagnez les burgers des **patates douces** et du reste de **salade**.

★ CONSEIL

Ce plat est plutôt calorique. Si vous surveillez votre apport, conservez un petit pain pour le lunch ou gardez les patates douces de côté pour les incorporer dans une salade le lendemain.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Patate douce (g)	125	250	375	500	625	750
Mini-pains à burgers (pc) 1) 3) 7) 11) 20) 22) 27)	2	4	6	8	10	12
Oignon rouge (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Tomate (pc)	1	2	3	4	5	6
Laitue (cœur) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Hamburgers de poulet épicés (pc) *	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	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3535 / 845	642 / 153
Lipides total (g)	42	8
Dont saturés (g)	11,3	2,1
Glucides (g)	69	13
Dont sucres (g)	14,0	2,5
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	44	8
Sel (g)	1,9	0,3

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.

#HelloFresh

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be
SEMAINE 25 | 2017

