



BURGER DE CAROTTE ET DE COURGE À LA MAYONNAISE AU CITRON VERT

Accompagné de patates douces et d'une salade



Patates douces



Épices mexicaines



Citron vert ✱



Tomate ✱



Aneth frais ✱



Mayonnaise ✱



Roquette et mâche ✱



Burger de carotte et de courge

Total : 25-30 min.

Veggie

Facile

Sans lactose

Consommer dans les 5 jours

Grande première : voici un burger de carotte et de courge dans votre box. Il a un goût légèrement sucré contrebalancé par le côté acidulé de la mayonnaise au citron vert maison qui l'accompagne. N'hésitez pas à nous dire ce que vous en pensez via le site web ou l'application HelloFresh !

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Poêle, petit bol, saladier et sauteuse avec couvercle.

Recette de **burger de carotte et de courge à la mayonnaise au citron vert** : c'est parti !



1 COUPER ET CUIRE

Épluchez ou lavez les **patates douces** et taillez-les en quartiers. Faites chauffer 1 cs d'huile d'olive par personne dans la sauteuse à feu moyen-vif ★. Ajoutez les **patates douces** et les **épices mexicaines**, puis faites cuire 15 à 25 minutes à couvert. Remuez régulièrement ★★. Retirez le couvercle lors des 5 dernières minutes. Salez et poivrez.



2 COUPER

Pendant ce temps, pressez le **citron vert**. Coupez les **tomates** en petits morceaux et ciselez l'**aneth**.



3 PRÉPARER LA MAYONNAISE

Mélangez 1 cc de **jus de citron vert** par personne à la **mayonnaise** dans le petit bol.



4 PRÉPARER LA SALADE

Dans le saladier, mélangez l'**aneth**, la **tomate**, la **roquette** et la **mâche**. Assaisonnez en ajoutant l'huile d'olive vierge extra, le vinaigre balsamique blanc ainsi que du sel et du poivre.



5 CUIRE LE BURGER

Faites chauffer le reste de l'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif et faites cuire le **burger de carotte et de courge** 2 à 3 minutes de chaque côté.



6 SERVIR

Servez la **salade** sur les assiettes et disposez les **patates douces** par-dessus. Présentez le **burger** à côté, garnissez-le avec un peu de **mayonnaise au citron vert** et servez le reste séparément.

★ **CONSEIL** : Vous pouvez également préparer les patates douces au four. Préchauffez-le à 220 degrés et enfournez les patates douces recouvertes de 1 cs d'huile d'olive par personne ainsi que de sel et de poivre pendant 25 à 30 minutes.

★★ **CONSEIL** : Comme elles cuisent avec les épices mexicaines, les patates douces peuvent accrocher plus vite. Surveillez-les donc bien et ne mettez pas le feu trop fort.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Patates douces (g)	200	400	600	800	1000	1200
Épices mexicaines (cc)	1	2	3	4	5	6
Citron vert (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Tomate (pc) *	1½	3	4½	6	7½	9
Aneth frais (g) *	2½	5	7½	10	12½	15
Mayonnaise (g) 3) 10) 19) 22)	25	50	75	100	125	150
Roquette et mâche (g) 23) *	30	60	90	120	150	180
Burger de carotte et de courge (pc) 1) 3) *	1	2	3	4	5	6
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3241 / 775	599 / 143
Lipides total (g)	49	9
Dont saturés (g)	6,2	1,2
Glucides (g)	68	13
Dont sucres (g)	19,4	3,6
Fibres (g)	13	2
Protéines (g)	10	2
Sel (g)	1,7	0,3

ALLERGÈNES

1) Gluten 3) Œufs 10) Moutarde

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) Noix 23) Céleri

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