

HAMBURGER EPICÉ

4 personnes

Préparation : 40 min

Saison : annuelle

Ingrédients

- 500g viande bœuf hachée
- 1 œuf
- 1 oignon rouge
- 4 pains burgers
- 1 tomate
- 100g fromage d'alpage
- 2cs huile colza holl
- 4cs huile colza
- 3cs vinaigre
- Paprika, curry, moutarde, piment, herbes aromatiques
- Sel, poivre, sucre
- 6 carottes

Astuces

Diminuer la quantité de matières grasses en cuisant les steaks au four (200°C, chaleur tournante, durant 15 minutes environ).

Faire les pains burgers maison.

Ajouter une feuille d'épinard fraîche ou une feuille de salade afin d'ajouter de la couleur.

Remplacer les steaks de viande par des steaks de quinoa ou de lentilles.

Préparation

Peler les carottes, retirer les extrémités, les râper.

Dans un petit bol, faire une sauce à salade : mettre 3cs de vinaigre, 4cs d'huile d'olive ou de colza, 1cc de miel, 1cc de moutarde et des herbes aromatiques. Mélanger.

Ajouter aux carottes râpées, mélanger.

Peler et émincer l'oignon rouge. Le mettre dans une poêle.

Ajouter 1cs d'huile et 1cc de sucre. Faire caraméliser légèrement.

Retirer du feu, réserver dans un petit récipient.

Couper la tomate en fines rondelles, réserver.

Couper le fromage en fines tranches, réserver.

Dans une grande terrine, mettre la viande de bœuf hachée. L'écraser finement.

Casser l'œuf, fouetter dans un petit récipient, ajouter à la viande, mélanger.

Assaisonner avec les épices, le sel et le poivre.

Façonner 4 steaks ronds à l'aide d'un emporte-pièce rond légèrement plus grand que la taille des pains.

Dans la poêle initialement utilisée, ajouter 2cs d'huile colza holl.

Cuire les steaks de viande.

Couper les pains en 2, les tartiner avec la sauce.

Façonner les burgers.

Servir avec la salade de carottes (ici : bâtonnets de carottes et feuilles d'épinard)



Un plat signé Marie, Noemi et grand-maman Anny 😊