

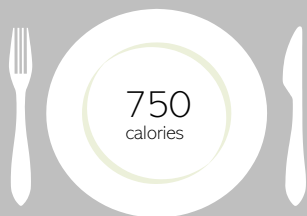


Burger pommes et bacon



Image peut varier selon disponibilité des ingrédients du moment.

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES



750
calories

ACCOMPAGNEMENT

Salade et carottes grillées

À SE PROCURER

Huile d'olive, sel et poivre

INGRÉDIENTS

4 galettes de bœuf haché maigre
150 grammes de tranches de bacon maigre
800 grammes de carottes, en bâtonnets
1 laitue, feuilles détachées
1 à 2 pommes, tranchées
80 ml de mayonnaise légère
80 ml de vinaigrette érable-Dijon
4 pains hamburger classiques
1 pincée d'épices steak et herbes

INSTRUCTIONS

Préchauffer le four à 450 °F ou chauffer votre BBQ en huilant les grilles.

Couper les carottes en gros bâtonnets, sur une plaque de cuisson ou sur le BBQ, mélanger avec d'un filet d'huile, saler, poivrer et rôtir 15 minutes, jusqu'à tendreté.

Trancher les pommes et dans un bol, mélanger du mélange d'épices.

Sur le BBQ ou dans une poêle chauffée d'un filet d'huile d'olive, à feu moyen, ajouter le bacon et cuire 2 minutes.

Sur le BBQ ou la poêle, ajouter les galettes, cuire 5 minutes, retourner, déposer les pommes et poursuivre la cuisson 5 minutes. Transférer et réserver.

Dans un bol, mélanger la laitue, $\frac{2}{3}$ de la vinaigrette, sel, poivre et mélanger. Dans un bol, mélanger la mayonnaise et la vinaigrette restante, saler et poivrer au goût.

Griller les pains sur le BBQ ou au four 2 minutes.

Monter les assiettes en répartissant le pain du fond, étaler la mayonnaise, déposer une galette, le bacon et finir avec le pain du dessus.

Servir les carottes grillées, et la salade en accompagnement.


au jour le jour

TEMPS

20

RÉSULTAT

4

bon appétit