



Burgers de bœuf en salade



Image peut varier selon disponibilité des ingrédients du moment.

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES



890
calories

ACCOMPAGNEMENT

Courge musquée rôtie

À SE PROCURER

Huile d'olive, vinaigre balsamique, sel et poivre

INGRÉDIENTS

600 grammes de bœuf haché maigre
1 courge musquée, en frites
2 tomates, tranchées
1 laitue, feuilles séparées
90 ml de mayonnaise légère
50 ml de vinaigre balsamique
1 gousse d'ail, hachée finement
1 oignon, haché fin
100 grammes de cornichons à l'aneth
1 pincée d'épices fumées

INSTRUCTIONS

Préchauffer le four à 450 degrés ou sur le BBQ en prenant soin de huiler les grilles.

Couper la courge en frites et sur une plaque de cuisson, mélanger d'un filet d'huile, de 1/2 du mélange d'épices, sel, poivre et rôtir au four ou sur le BBQ, 15 minutes en remuant à mi-cuisson, jusqu'à tendreté. Réserver.

Hacher finement l'oignon, la tomate et l'ail.

Dans un bol, mélanger le bœuf haché, les oignons, 1/2 de l'ail, le mélange d'épices restants, sel, poivre et façonner quatre galettes. Cuire dans une poêle chauffée d'un filet d'huile à feu moyen-vif ou sur le BBQ, 5 minutes par côté. Réserver 4 grandes feuilles de laitue, couper en deux sur la largeur. Hacher le reste de la salade.

Dans un bol, mélanger la mayonnaise, 2 c. à thé de vinaigre balsamique, l'ail restant, saler, poivrer et mélanger.

Dans un bol, mélanger le vinaigre balsamique restant, 6 c. à s. d'huile d'olive, sel, poivre, la laitue hachée, 1/2 des tomates hachées et mélanger.

Monter les assiettes en répartissant les feuilles de laitue, déposer une galette, une cuillerée d'aïoli, des tranches de cornichons et les tomates restantes.

Servir la salade et les frites de courge musquée, en accompagnement.



au jour le jour

TEMPS

20

RÉSULTAT

4

bon appétit