

Beefburger

(photo 1^{er} plan)

Préparation et cuisson: env. 30 min

- 500 g de viande hachée (bœuf)
- 1 œuf
- 2 c. à soupe de chapelure
- ½ c. à café de paprika
- 1 c. à café de sel, un peu de poivre

bien pétrir le tout dans une terrine jusqu'à obtention d'un appareil compact qui ne colle plus aux mains (voir aussi petite photo ci-dessous). Partager l'appareil en 4 portions. Abaisser en rond à env. 1 cm d'épaisseur entre 2 feuilles de papier à pâtisserie, couvrir et mettre au frais env. 10 min

huile pour rôtir

chauffer fortement dans une large poêle, baisser le feu. Rôtir les burgers env. 5 min sur chaque face à feu moyen. **Remarque:** retourner une seule fois les burgers afin qu'ils ne se cassent pas

- 4 petits pains blancs (p. ex. buns), partagés en deux, grillés
- 8 feuilles de salade (p. ex. lollo)
- 2 tomates, en tranches

garnir les fonds des petits pains de salade, d'un burger et de tomate, poser le couvercle

Par personne: lipides 17 g, protéines 33 g, hydrates de carbone 37 g, 1795 kJ (429 kcal)



French onion burger

(photo 2^e plan)

Préparer les burgers comme ci-dessus. Ajouter à l'appareil 1 oignon, finement haché, 1 c. à soupe de vinaigre de vin blanc et ½ c. à café de sauce Worcestershire. Remplacer la tomate par 1 oignon, en rouelles, et 1 concombre au vinaigre, en fines tranches.

Par personne: lipides 17 g, protéines 33 g, hydrates de carbone 38 g, 1819 kJ (435 kcal)

Cevapcici

(petite photo)

Utiliser 600 g de viande hachée (⅔ de bœuf et ⅓ d'agneau). Remplacer l'œuf et la chapelure par 1 oignon, finement râpé, et 3 gousses d'ail, pressées. Incorporer 1 c. à café de jus de citron. Avec les mains humides, former 24 petites saucisses. **Rôtissage:** env. 5 min, sortir de la poêle, couvrir et réserver. Chauffer fortement un peu d'huile, faire revenir env. 5 min en retournant 1 poivron vert, en morceaux, et 1 gros oignon, grossièrement haché. Ajouter 1 tomate, en quartiers épépinés, avec les cevapcici, chauffer un instant. Selon besoin assaisonner avec sel et poivre.

Par personne: lipides 17 g, protéines 31 g, hydrates de carbone 6 g, 1266 kJ (303 kcal)



Mélanger l'appareil avec les fouets du batteur électrique, ainsi l'appareil sera fin et homogène.

