



Hamburger et frites maison

Accompagnés d'une salade de concombre et pomme



Pommes de terre à chair ferme



Mini-pains à burgers



Pomme



Concombre *



Oignon rouge



Mesclun *



Viande hachée de porc et de bœuf *



Chapelure panko



Mayonnaise *

Totaal: 40 min.

Facile

Consommer dans les 3 jours

Dans ce plat, la pomme rend le burger délicieusement juteux et se marie très bien avec la viande. On retrouve aussi la pomme dans une salade fraîche qui accompagne parfaitement le burger et ses saveurs aigre-doux. N'hésitez pas à nous dire ce que vous en pensez !

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Grosse râpe, saladier, bol, plaque recouverte de papier sulfurisé et poêle avec couvercle.

Recette de **hamburger et frites maison** : c'est parti !



1 PRÉPARER LES FRITES

Préchauffez le four à 220 degrés. Lavez ou épluchez les **potatoes** et coupez-les en frites de maximum 1 cm d'épaisseur. Disposez-les sur la plaque recouverte de papier sulfurisé, arrosez-les avec l'huile d'olive, puis salez et poivrez. Enfourez-les 30 à 35 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes. Retournez à mi-cuisson. Enfourez aussi les **panes** pendant les 2 dernières minutes.



2 PRÉPARER LA POMME

Pendant ce temps, taillez la **potte** en quartiers et retirez le trognon. Râpez un quart de la **potte** à l'aide de la grosse râpe et réservez. Taillez le reste en fines tranches dans le sens de la longueur. Réservez-en 3 par personne pour la garniture.



3 PRÉPARER LA SALADE

Coupez le **concombre** dans le sens de la longueur, épépez-le à la cuillère et taillez-le en fines demi-rondelles. Taillez l'**oignon rouge** en rondelles. Choisissez 5 belles feuilles de **mesclun** par personne pour la garniture. Dans le saladier, mélangez le reste du **mesclun**, les **tranches de pommes** (sauf celles mises de côté) et le **concombre**. Assaisonnez en ajoutant l'huile d'olive vierge extra, le vinaigre balsamique blanc ainsi que du sel et du poivre. Réservez au réfrigérateur jusqu'au service.



4 COMPOSER LES BURGERS

Dans le bol, mélangez le **hachis**, la **potte** râpée et la **chapelure**. Salez et poivrez. Formez 1 hamburger par personne.



5 CUIRE LES BURGERS

Faites chauffer la poêle à sec ★ à feu moyen-vif et faites cuire les hamburgers et l'**oignon rouge** 12 à 14 minutes. Retournez la viande après 6 à 7 minutes et couvrez la poêle durant les 3 dernières minutes ★★.

★ **CONSEIL** : Comme le hachis est déjà relativement gras en soi, inutile d'utiliser de l'huile ou du beurre pour cuire la viande et les oignons. Si elle attache, vous pouvez toujours ajouter un morceau de beurre.



6 SERVIR

Ouvrez les **panes** et tartinez la moitié inférieure d'un peu de **mayonnaise**. Disposez les tranches de **potte** par-dessus, puis la viande, le **mesclun** et l'**oignon rouge**. Accompagnez les burgers de la **salade**, des frites et du reste de la **mayonnaise**.

★★ **CONSEIL** : Vous pouvez aussi cuire les tranches de pomme avec l'oignon rouge — elles n'en seront que plus sucrées !

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pommes de terre à chair ferme (g)	200	400	600	800	1000	1200
Mini-pains à burgers (pc) 1) 7) 11) 13) 17) 20) 22)	1	2	3	4	5	6
Pomme (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Concombre (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Oignon rouge (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Mesclun (g) 23) *	30	60	90	120	150	180
Viande hachée de porc et de bœuf (g) *	100	200	300	400	500	600
Chapelure panko (g) 1)	10	20	30	40	50	60
Mayonnaise (g) 3) 10) 19) 22) *	20	40	60	80	100	120
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3904 / 933	565 / 135
Lipides total (g)	53	8
Dont saturés (g)	12,8	1,9
Glucides (g)	72	10
Dont sucres (g)	8,4	1,2
Fibres (g)	9	1
Protéines (g)	36	5
Sel (g)	0,9	0,1

ALLERGÈNES

1) Céréales contenant du gluten 3) Œufs 7) Lactose 7) Lait/lactose 10) Moutarde 11) Sésame 13) Lupin
 Peut contenir des traces de : 17) Œufs 19) Cacahuètes 20) Soja 22) Noix 23) Céleri

■ **CONSEIL** : Si vous surveillez votre apport calorique, évitez d'accompagner les frites de mayonnaise. À la place, vous pouvez préparer une sauce à base de yaourt ou de fromage blanc mélangé à de la moutarde, du sel et du poivre.

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.

