



Viande

Burger de Pâques

Mise en place et préparation: env. 30 min

Cuisson au four: env. 5 min

Énergie Pièce (1/8):

341 kcal/ lip 17 g/ glu 27 g/ pro 19 g

Pour 8 pièces

- 4 petits pains de campagne
- 3 c. s. de lait
- 1 œuf
- 400 g de viande hachée (bœuf)
- 1 c. s. de moutarde de Dijon
- 2 c. s. de basilic séché
- ¾ de c. c. de sel
- un peu de poivre
- huile pour la cuisson
- 4 tranches de fromage fondu (p. ex. gruyère)
- 4 c. s. de ketchup
- 4 c. s. de mayonnaise
- 100 g de carotte
- 200 g de laitue iceberg

Voici comment faire:

- 1 Petits pains:** préchauffer le four à 200° C. Fendre les petits pains, les évider en gardant une épaisseur d'env. 5 mm, déposer sur une plaque chemisée de papier cuisson. Hacher finement la mie, la mettre dans un bol, arroser de lait.
- 2 Fricadelles:** battre l'œuf, l'incorporer au pain trempé avec viande, moutarde et basilic, saler, poivrer. Malaxer le tout à la main jusqu'à consistance homogène. Diviser la masse en 8 portions, façonner en forme d'œufs.
- 3 Cuisson:** bien faire chauffer l'huile dans une poêle antiadhésive. Saisir les fricadelles env. 2 min sur chaque face. Baisser le feu, poursuivre la cuisson env. 8 minutes. Retirer, déposer sur la plaque à côté des moitiés de pain. Couper les tranches de fromage en deux, déposer sur les fricadelles.
- 4 Finition au four:** env. 5 min au milieu du four. Retirer.
- 5 Burgers:** mélanger le ketchup et la mayonnaise, répartir dans les petits pains. Peler la carotte et la détailler en lanières à l'économe, répartir sur les petits pains avec les feuilles de laitue. Déposer les fricadelles dessus.

Conseil d'achat
Vous trouverez
ces ingrédients
au Coop Pronto.

