Burger low carb

Viande Suisse
Mon choix.

Durée totale: 45 min

Temps actif: 45 min

Facile

Ingrédients

Pour 4 personnes

600 g	viande hachée de bœuf suisse
50 g	amandes moulues
1 cc	sel
	poivre noir
4	choux-raves d'env. 300 g chacun
1 bouquet	fines herbes d'été, p. ex. basilic, persil, ciboulette
0.5	gousse d'ail
150 g	demi-crème acidulée
50 g	mayonnaise
2 cs	huile de colza HOLL
0.5	oignon rouge
1	tomate
60 g	concombre
4	feuilles de salade

Valeurs nutritives

1 portion contient environ:

554	kcal
40 g	de protéines
9 g	de glucides
39 g	de lipides

Sans gluten

Contient du lactose

Low Carb

Conseil

Pour remplacer le petit pain dans un burger low carb, on peut utiliser, outre le chou-rave, de grosses tomates charnues ou des «rondini», une variété de courgette ronde.

Préparation

1. Bien mélanger la viande hachée avec les amandes, saler et poivrer. Former quatre burgers avec la viande.

2. Peler les choux-raves et les couper en deux horizontalement. Faire cuire les tranches de chou-rave dans de l'eau salée ou à la vapeur jusqu'à ce qu'elles soient à peine tendres.

Mon choix.

3 Effeuiller les fines herbes et les hacher finement. Éplucher l'ail et le râper finement. Mélanger l'ail et les fines herbes avec la demi-crème acidulée et la mayonnaise. Saler et poivrer.

4 Faire revenir brièvement les tranches de chou-rave dans la moitié de l'huile et les réserver ensuite au chaud. Dans une poêle, faire dorer les burgers des deux côtés à feu moyen pendant environ 6-8 minutes dans le reste de l'huile.

5 Entretemps, peler les oignons et les couper en fines tranches. Couper également la tomate et le concombre en tranches et saler légèrement.

6 Déposer un peu de salade sur quatre tranches de chou-rave et garnir de tomates. Disposer les burgers dessus et les garnir de sauce, de concombre et d'oignons. Couvrir avec les quatre tranches de chou-rave restantes et servir les burgers.