

Burger low carb



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.

Sur viandesuisse.ch, tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.

- 3 Effeuillez 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.