Hamburger maison, le meilleur du monde

Viande Suisse
Mon choix.

Durée totale: 30 min
Temps actif: 30 min
Facile



Ingrédients

Pour 4 personnes

600 g	viande hachée de bœuf suisse
1 cc	sel
1 cs	beurre à rôtir
2	oignons, coupés en rondelles
1	avocat, coupé en tranches
2	tomates, coupées en tranches
1	concombre, couper la moitié en tranches
4	salade
4 cs	sauce (mayonnaise, ketchup, BBQ, etc.)
1 cs	huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL
4	petits pains, coupés en deux
	poivre du moulin

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

630	kcal
41 g	de protéines
33 g	de glucides
35 g	de lipides

Contient du gluten
sans lactose

Conseil

Demande à ton boucher de hacher fraîchement la viande, tu pourras ainsi toi-même choisir tes morceaux.

Préparation

1. Salez et poivrez la viande et mélangez bien le tout.

2. Divisez votre viande en quatre portions égales et formez des petites boulettes. Sur une surface dure, appuyez doucement sur les boulettes de viande pour les aplatir, jusqu'à obtenir de belles galettes homogènes. A la fin, vos hamburgers ne devraient pas dépasser 1,5 cm d'épaisseur. Couvrez-les et laissez-les reposer au frigo pendant environ une demi-heure.

3. Pendant ce temps, mettez le beurre à rôtir dans une poêle et faites chauffer à feu moyen. Ajoutez les rondelles d'oignons et saisissez-les pendant environ 2 minutes pour les faire dorer. Retirez-les de la poêle et mettez-les de côté.

4 Pour les burgers, versez l'huile dans une poêle et faites chauffer à feu vif. Quand l'huile devient liquide comme de l'eau, c'est assez chaud et vous pouvez mettre vos burgers dans la poêle.

5 Après 2-3 minutes, retournez-les et laissez-les cuire encore 3 minutes de l'autre côté.

6 Retirez-les de la poêle, couvrez-les de papier alu et laissez reposer 2-3 minutes.

7 Pendant ce temps, mettez les petits pains dans la poêle, face coupée vers le bas et faites-les dorer à feu moyen.

8 Il ne vous reste plus qu'à garnir vos burgers à votre goût avec les ingrédients préparés et à les servir.