



Burger de veau avec mangue, coriandre et mayonnaise au citron vert



Mon choix.

 Durée totale: 45 min

 Temps actif: 45 min

 Facile



Ingrédients

Pour 4 personnes

- 600 g** veau suisse haché
- sel
- poivre du moulin
- 60 g** mangue séchée
- 3** oignons nouveaux
- 0.5 bouquet** coriandre
- 2** œufs
- 1** petit pain de la veille (trempé dans l'eau puis essoré)
- 1** citron vert non traité (jus et zeste râpé)
- 3.5 cs** mayonnaise
- 4** petits pains au sésame
- 4** feuilles de salade au choix

Valeurs nutritives

Une portion (sans la salade) contient:

- 520** kcal
- 43 g** de protéines
- 40 g** de glucides
- 20 g** de lipides

 Contient du gluten

 sans lactose

Préparation

- 1** Saler et poivrer la viande hachée. Détailler les morceaux de mangue en très petits dés. Hacher les oignons nouveaux finement et la coriandre grossièrement. Dans un récipient, mélanger très rapidement et vigoureusement le tout avec les œufs et le petit pain jusqu'à obtention d'une farce homogène.
- 2** Avec cette préparation, former quatre burgers ronds et plats de taille égale. Poser les burgers sur le grill et les faire cuire à température moyenne pendant 6-8 minutes, en les retournant une seule fois avec précaution.



Mon choix.

- 3 Mélanger le jus et le zeste de citron vert avec la mayonnaise, saler et poivrer. Couper les petits pains au sésame en deux et les faire griller rapidement.
- 4 Tartiner de mayonnaise au citron vert quatre moitiés de petit pain, disposer les feuilles de salade, ajouter un burger par petit pain. Garnir de feuilles de coriandre selon son goût, recouvrir avec la deuxième moitié de petit pain, servir.
Délicieux accompagné d'une salade mêlée.

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.