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 1/2 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 gril et les faire cuire à température moyenne pendant 6-8 minutes, en les retournant une seule fois avec précaution.

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.