



Burger d'agneau avec piment, citron, fines herbes et beurre à l'ail

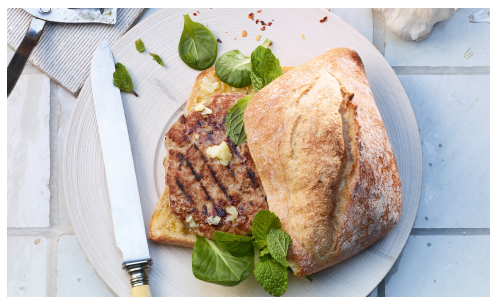


La différence est là.

 Durée totale: 40 min

 Temps actif: 40 min

 Facile



Ingrédients

Pour 4 personnes

- 600 g** agneau suisse haché (à commander chez ton boucher-charcutier)
- 1** oignon
- 2** gousses d'ail
- 40 g** beurre
- sel
- poivre du moulin
- piment en flocons
- 2 brins** thym
- 1** citron bio (jus et zeste râpé)
- 1** œuf
- 4** petits pains ciabatta
- 1 bouquet** menthe poivrée (effeuillés)
- 1 barquette** cresson de fontaine (effeuillés)

Valeurs nutritives

Une portion (sans salade) contient:

- 470** kcal
- 38 g** de protéines
- 34 g** de glucides
- 19 g** de lipides

 Contient du gluten

 sans lactose

Préparation

- 1** Éplucher l'oignon et les gousses d'ail. Couper l'oignon en petits dés et hacher grossièrement l'ail. Dans deux poêles, faire fondre dans chacune la moitié de l'oignon et l'ail dans la moitié de beurre, saler et poivrer.
- 2** Assaisonner l'agneau haché avec des flocons de piment, du sel, le thym et le zeste de citron. Y ajouter l'oignon et l'œuf, mélanger énergiquement jusqu'à obtention d'une farce homogène.

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.



La différence est là.

- 3 Avec cette préparation, former des 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.

- 4 Couper les petits pains ciabatta en deux et les faire griller rapidement. Garnir de menthe et de cresson, ajouter le burger d'agneau, assaisonner de jus de citron et de beurre à l'ail selon son goût. 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.