Burger d'agneau au courgettes et au yogourt

Mon choix.

Durée totale: 6 h 55 min

Temps actif: 1 h 30 min

Facile



Ingrédients

Pour 6 personnes

Ingrédients

1 kg	viande hachée d'agneau suisse (par exemple de la poitrine, finement hachée)
2	gousses d'ail
60 g	pistaches grillées
0.5 cc	cumin, moulu
0.25 cc	flocons de piment
400 g	courgettes
	sel
2	oignons rouges
3	tomates
3 tiges	persil
0.5 cc	coriandre moulue
360 g	yogourt nature
	poivre noir du moulin
1 kg	patates douces
4 cs	fécule
	fleur de sel
	huile pour la friture
1 cs	curry en poudre, fort
	feuilles de salade à volonté

Petits pains ciabatta:

400 g	farine
1 cc	sucre
1 cc	sel

0.25 cube levure fraîche, émiettée
2.7 dl eau tiède
farine pour fariner

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

951 kcal
52 g de protéines
85 g de glucides
43 g de lipides

Contient du gluten

Contient du lactose

Envie d'une viande plus juteuse?

Si tu as envie d'un burger d'agneau un peu plus juteux, fais-le griller jusqu'à ce qu'il soit rose pâle, en réduisant le temps de cuisson d'un tiers.

Préparation

Préparation petit pain

1 Mélanger la farine, le sucre et le sel dans un bol. Incorporer la levure. Ajouter l'eau tiède, mélanger avec une cuillère en bois et laisser reposer à couvert pendant 2 heures.

2 Mettre la pâte sur un plan de travail bien fariné et la plier en un paquet avec les mains légèrement humidifiées. Replier encore une fois la pâte sur elle-même. Couvrir et laisser reposer sur le plan de travail pendant 30 minutes. Puis replier à nouveau la pâte sur elle-même à deux reprises et la laisser reposer à couvert pendant 15 minutes.

3 Diviser la pâte en 6 portions égales à l'aide d'une spatule ou d'un couteau et façonner des boules lisses.

4 Placer les boules de pâte bien espacées sur une plaque recouverte de papier sulfurisé, saupoudrer de farine et couvrir délicatement avec un linge. Laisser reposer pendant environ 2 heures jusqu'à qu'elles aient doublé de volume. Pendant ce temps, préchauffer le four à 240° C (four à air chaud à 220° C).

5 Entailler les petits pains en croix à l'aide d'un couteau aiguisé, les enfourner immédiatement dans le four préchauffé et faire cuire pendant 20-25 minutes sur la grille inférieure. Sortir du four et laisser refroidir sur une grille.

Préparation burger

1 Mettre la viande dans un bol. Peler l'ail. Hacher finement l'ail et les pistaches et les ajouter à la viande. Ajouter le cumin et les flocons de piment, mélanger le tout sans pétrir. Couvrir, mettre au frais 30 min. au moins.

2 Laver les courgettes, les couper en longues lamelles, saler légèrement. Éplucher les oignons rouges, les couper en rondelles. Laver les tomates, les couper en tranches. Réserver. Hacher finement le persil et l'incorporer au yogourt avec la coriandre, saler et poivrer, réserver.

3 Peler les patates douces et les couper en frites d'environ 1 cm d'épaisseur. Bien sécher, mélanger avec la fécule.

4 Diviser la viande en six portions égales, former des boules aérées et les aplatir en patties ronds de 1-2 cm d'épaisseur et de 10 cm de diamètre. Évent. pétrir légèrement. Griller à chaleur directe, pendant 8-10 minutes, en les gardant juteux. Les retourner une fois. Laisser brièvement reposer les patties à chaleur indirecte et les assaisonner de fleur de sel.

5 Tamponner les courgettes et les griller à chaleur directe pendant 3-4 minutes. Faire frire les patates douces par portions dans l'huile à 180°C dans une friteuse ou une casserole à bords hauts pendant environ 5 min. Retirer, égoutter, assaisonner immédiatement avec du sel et du curry.

6 Couper les petits pains ciabatta en deux et faire griller brièvement la face intérieure à chaleur indirecte jusqu'à ce qu'elle soit croustillante. Garnir à volonté de salade, du patty d'agneau et des autres ingrédients. Servir avec une sauce au yogourt et des frites de patate douce.