



Petits burgers de tomates



La différence est là.

 Durée totale: 40 min

 Temps actif: 40 min

 Facile



Ingrédients

Pour 4 personnes

300 g	viande hachée de bœuf suisse
1 bouquet	basilic
0.5	gousse d'ail
0.5 dl	huile de colza pressée à froid
20 g	pignons de pin
20 g	sbrinz râpé
	sel
	poivre noir du moulin
1	oignon rouge
1 cs	paprika en poudre
2 cs	moutarde
1 cs	huile de colza HOLL
22 morceau	grosses tomates cerises

Valeurs nutritives

1 pièce contient env.:

63	kcal
3 g	de protéines
1 g	de glucides
5 g	de lipides

 Sans gluten

 sans lactose

Conseil

Si le temps presse, un pesto au basilic en pot fera parfaitement l'affaire pour préparer les petits burgers de tomates.

Préparation

- 1 Effeuille le basilic en réservant quelques petites feuilles pour la décoration. Couper les feuilles restantes en lanières. Peler l'ail et le couper en lamelles. Mettre le basilic, l'ail et l'huile de colza dans un gobelet haut et réduire le tout en purée à l'aide d'un mixeur plongeant. Ajouter les pignons, mixer encore une fois, puis verser la préparation dans un saladier. Incorporer le sbrinz, saler et poivrer le pesto.
- 2 Peler l'oignon, le hacher très finement et le mettre dans un saladier. Ajouter la viande hachée, le paprika et la moutarde, saler et poivrer, puis très bien mélanger. Former 22 minigalettes de la préparation ainsi obtenue.

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 Faire revenir les galettes à la poêle dans de l'huile très chaude, 2-3 minutes de chaque côté.
- 4 Laver les tomates, couper légèrement leur base, puis couper les tomates en deux à l'horizontale. Napper la moitié inférieure des tomates de quelques gouttes de pesto, y déposer les minigalettes de viande hachée, les badigeonner d'un peu de pesto et les surmonter d'une feuille de basilic. Recouvrir avec l'autre moitié de tomate et fixer le tout à l'aide d'un cure-dent.

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.