

Double burger au chou-rave

Mise en place et préparation: env. 30 min
Pour 2 personnes

Portion: 512 kcal
lip 31 g, glu 16 g, pro 42 g



Recettes de
Betty Bossi.

Betty Bossi

2 choux-raves (d'env. 350 g), en rondelles d'env. 1 cm d'épaisseur
2 dl de bouillon de légumes, bouillant
3 c. s. de moutarde à l'ancienne

350 g de viande hachée (boeuf)
1 oignon, haché finement
1 c. s. de moutarde à l'ancienne
2 c. s. de persil plat, ciselé
¾ de c. c. de sel
un peu de poivre

1 c. s. d'huile d'olive
2 brochettes en métal ou en bois
un peu de persil plat

1. Cuire les choux-raves al dente dans le bouillon env. 10 min à couvert sur feu doux. Incorporer la moutarde, réserver.
2. Mélanger la viande et tous les ingrédients, poivre compris, bien pétrir à la main jusqu'à obtention d'une masse compacte. Façonner 4 burgers, aplatir un peu.
3. Bien faire chauffer l'huile dans une poêle antiadhésive. Saisir les burgers env. 1 min sur chaque face, baisser le feu, poursuivre la cuisson env. 3 min sur chaque face. Superposer les burgers et le chou-rave, maintenir avec les brochettes. Arroser avec la sauce à la moutarde, parsemer de persil.

Conseil Miele pour la cuisson au four à vapeur : Placer le chou-rave dans un plat de cuisson à la vapeur fermé avec seulement 1 dl de bouillon de légumes, cuire env. 10 min. à 100 °C, le chou-rave en sera encore plus aromatique.

Tu souhaites découvrir d'autres plats savoureux sur le thème #SportsNutrition ?
Alors visite notre site : lovetoshare.ch