

Burgers de bœuf sans pain avec salade d'épinards

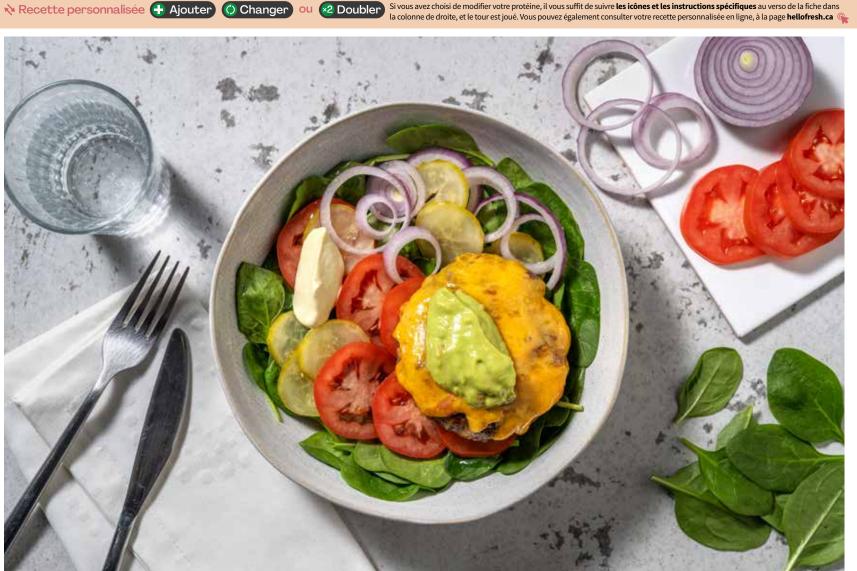
Faible en glucides

Rapido

25 minutes



500 g | 1000 g





Bœuf haché



250 g | 500 g







Bébés épinards 113 g | 227 g





2 c. à soupe 4 c. à soupe

1 c. à soupe 2 c. à soupe



90 ml | 180 ml



1/4 tasse | 1/2 tasse











Oignon rouge 1 | 2



3 c. à soupe 6 c. à soupe

Allergènes Hé, les cuisiniers! Vous trouverez les informations nutritionnelles sur le site Web ou dans l'appli. Les ingrédients sont emballés dans des installations où l'on manipule aussi des œufs, du poisson, des crustacés, des fruits de mer, du lait, de la moutarde, des arachides, du sésame, du soya, des sulfites, des noix et du blé. Matériel | Bol moyen, cuillères à mesurer, grand bol, petit bol, fouet, grande poêle antiadhésive



Préparer

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Trancher finement la tomate.
- Peler, puis couper la **moitié** de l'**oignon** (l'oignon entier pour 4 pers.) en rondelles de 0,5 cm (1/4 po). Séparer les rondelles d'**oignon**.
- Dans un petit bol, mélanger la mayonnaise et la moutarde. Réserver.



Préparer les galettes

😡 Doubler | Bœuf haché

- Dans un bol moyen, mélanger le bœuf, la chapelure, la sauce Worcestershire, 1/4 c. à thé (1/2 c. à thé) de sel et 1/4 c. à thé (½ c. à thé) de **poivre**. (CONSEIL : Pour des galettes plus tendres, ajouter 1 œuf au mélange!)
- Former à partir du mélange 2 galettes (4 galettes) d'un diamètre de 12 cm (5 po).



Cuire les galettes

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'huile, puis les **galettes**. Poêler de 4 à 5 min par côté, jusqu'à ce que les **galettes** soient entièrement cuites**.
- Lorsque les galettes seront presque cuites, les parsemer de fromage.
- Cuire à couvert de 1 à 2 min, jusqu'à ce que le fromage fonde.



1 c. à soupe (2 c. à soupe) d'huile

2 | Préparer les galettes

Unités de

2 Doubler | Bœuf haché

Si vous avez doublé le **bœuf**, former à partir du mélange 4 galettes (8 galettes pour 4 personnes) d'un diamètre de 12 cm (5 po). Cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire la **portion** régulière de bœuf. Cuire par étape, au besoin.



Assembler la salade

- Entre-temps, fouetter dans un grand bol le vinaigre, 2 c. à soupe (4 c. à soupe) d'huile et ¼ c. à thé (½ c. à thé) de sucre.
- Ajouter les **épinards**, puis remuer pour enrober.



Terminer et servir

- Répartir la salade d'épinards dans les assiettes. Garnir de tomates, d'oignons, de galettes et de cornichons.
- Couronner d'un soupçon de guacamole et de sauce dijonnaise.

