

Burgers de bœuf sans pain

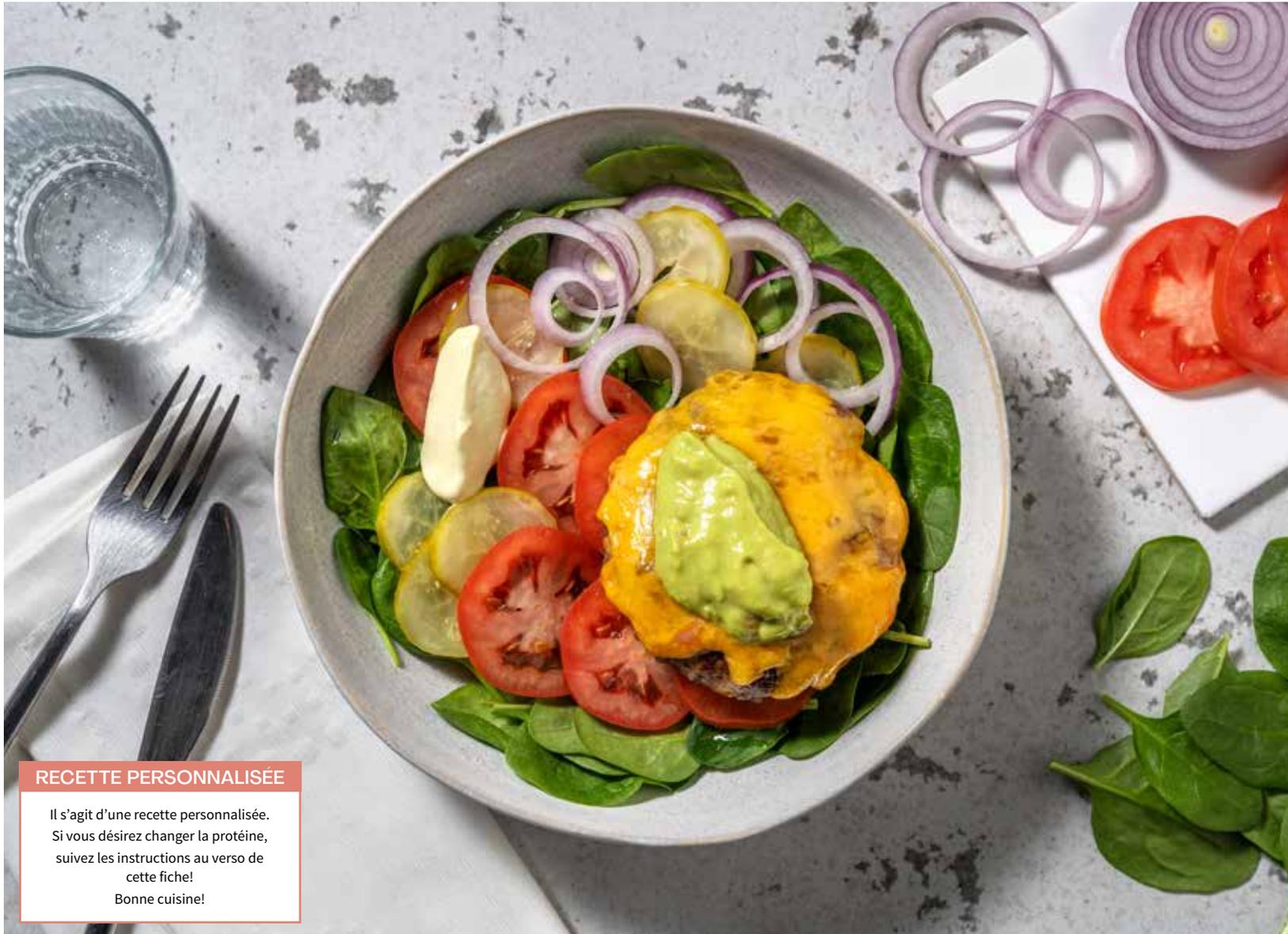
avec salade d'épinards

Faible en glucides

30 minutes



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.



RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée.
Si vous désirez changer la protéine,
suivez les instructions au verso de
cette fiche!
Bonne cuisine!



Bœuf haché



Poulet haché



Chapelure panko



Bébés épinards



Tomate Roma



Mayonnaise



Moutarde de Dijon



Cornichon à l'aneth,
en tranches



Cheddar, râpé



Vinaigre de vin blanc



Sauce Worcestershire



Oignon rouge



Guacamole

BONJOUR MOUTARDE DE DIJON

Rehaussez vos plats grâce à cette moutarde quelque peu relevée qui vient de la France!

D'abord

Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

Unités de mesure à chaque étape | **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) | **d'huile**
2 personnes | 4 personnes | Ingrédient

Matériel requis

Bol moyen, cuillères à mesurer, grand bol, petit bol, fouet, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Bœuf haché	250 g	500 g
Poulet haché	250 g	500 g
Chapelure panko	¼ tasse	½ tasse
Bébés épinards	113 g	227 g
Tomate Roma	95 g	190 g
Mayonnaise	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Moutarde de Dijon	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Cornichon à l'aneth, en tranches	90 ml	180 ml
Cheddar, râpé	¼ tasse	½ tasse
Vinaigre de vin blanc	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sauce Worcestershire	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Oignon rouge	56 g	113 g
Guacamole	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Sucre*	¼ c. à thé	½ c. à thé
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F).

♦ L'emballage sous vide garantit une fraîcheur maximale des aliments, mais peut légèrement faire changer leur couleur et leur donner une odeur plus prononcée. Chaque aliment retrouvera son état d'origine 3 min après l'ouverture de l'emballage.

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.



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.

1



Préparer

- Trancher finement la **tomate**.
- Peler l'**oignon**, puis couper la **moitié** (l'oignon entier pour 4 pers.) en rondelles de 0,5 cm (¼ po). Séparer les **rondelles d'oignon**.
- Dans un petit bol, mélanger la **mayonnaise** et la **moutarde**. Réserver.

2



Préparer les galettes

- Dans un bol moyen, **mélanger le bœuf**, la **chapelure**, la **sauce Worcestershire**, **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel** et **¼ 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 de bœuf** **2 galettes** (4 galettes) **d'un diamètre de 12 cm** (5 po).

Si vous avez choisi le **poulet**, le préparer et le cuire en suivant les mêmes directives que celles pour le **bœuf****.

3



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**. Couvrir et poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, jusqu'à ce que le **fromage** fonde.

4



Assembler la salade

- Entre-temps, dans un grand bol, fouetter 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 **bébés épinards**, puis remuer pour enrober.

5



Terminer et servir

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

Le souper, c'est réglé!