

Burger d'Agneau Saveurs Orientales

équilibrée

INGRÉDIENTS : 2 PERSONNES

- 2 pains à burger (artisanal)
- 200 à 300g d'épaule d'agneau (en fonction de la taille du burger)
- 1 tomate
- 1 poivron grillé en bocal
- 1 càs de coriandre fraîche
- 1 càs de menthe fraîche
- 1 oignon blanc avec sa tige
- Feuilles de salade
- Sel poivre

Pour la sauce

- 3 càs de fromage blanc battu
- 1 càc de cumin
- 1 càc de paprika
- 1 càc de sauce soja
- 1 tige d'oignon blanc
- 1 branche de thym
- Harissa (facultatif)

VALEURS NUTRITIONNELLES

Pour 1 personne

Protéines	Lipides	Glucides	Kcal
34	17	32	415

MATÉRIEL

Saladier, fourchette, poêle, hachoir à viande, couteau, planche à découper

RECETTE – FACILE

Préparation sauce

- Ciseler la tige de l'oignon, la ciboulette et le thym
- Les ajouter dans le fromage blanc battu
- Mélanger le tout avec les différentes sauces : paprika, cumin, sauce soja et harissa
- Puis réserver au frais

Préparation burger

- Hacher la viande et y ajouter la menthe, coriandre et oignon blanc avec la tige préalablement ciselés.
- Mélanger en ajoutant du sel et du poivre
- Former 2 galettes de viande en fonction du diamètre de votre pain burger
- Faire cuire les steaks à feu vif
- Couper en rondelle la tomate, oignon, salade et poivron
- Ouvrir le pain burger puis étaler sur les 2 parties, la sauce préparée
- Garnir le burger des différents aliments : salade, tomate, oignons poivrons et le steak d'agneau
- Refermer le burger puis le déguster

BON APPÉTIT !