

Qu'est-ce qu'on mange ce soir ?

Burger maison

Pour 4 couverts :

- 4 steaks hachés
- 4 petits pain gris (ici pain bagnat gris)
- 4 tranches de cheddar
- 500g d tomates cerises
- 1 paquet de roquette
- 1 poivron rouge
- sauce au choix (ici pesto vert)



Préparation :

- Griller le poivron au four (fonction grill) pendant quelques minutes et l'éplucher.
- Laver la roquette et les tomates cerises, couper la moitié des tomates en deux.
- Cuire les steaks hachés dans une poêle bien chaude sans matière grasse. En fin de cuisson, ajouter les tranches de cheddar sur les burgers pour que celles-ci fondent.
- Cuire le riz dans de l'eau bouillante légèrement salée.
- Couper les pains en deux et les placer au four quelques minutes (fonction grill).
- Garnir les pains : tomates et poivrons, viande et cheddar, tomates et roquette, sauce.

Bon appétit !



Aurélien DAUVIN

Diététicienne - Nutritionniste