



Phase: **Stabilisation**

Type: **Plats**

Recette: **Hamburger**

Calories
412 par personne

Préparation
30 min

Cuisson
15 min

Ingrédients

Pour 1 personne

- 100 gr de haché de bœuf maigre
- 1 petite carotte
- 4 tranches fines de chou rave
- 4 tranches fines de courgette ronde
- 3 tomates séchées marinées
- 4 tranches de betterave crue
- 1 cc d'huile d'olive
- 1 petit pain rond (50gr)
- 1 petit oignon
- 1 petite gousse d'ail
- 1 grosse poignée de basilic frais
- Sel & Poivre

Préparation

1. Couper la carotte en rondelles et l'oignon en 2. Mixer les tomates séchées avec le basilic, la gousse d'ail, l'huile, 3 cs à soupe d'eau, le sel (et le poivre). Mélanger la moitié de cette pâte avec la viande.
2. Blanchir le chou rave et la courgette pendant 1 minute dans de l'eau bouillante salée. Blanchir ensuite la betterave 1 minute. Cuire la carotte et l'oignon 15 minutes dans la même eau. Mixer les carottes et oignon avec 3 cs d'eau de cuisson, sel et poivre.
3. Sur une plaque bien chaude, saisir la viande 1 minute de chaque côté. Et griller le côté mie du pain coupé en deux.
4. Assemblage: Pain – purée de carotte – viande – tranches de légume – le reste de pâte aux tomates séchées - pain