

Burgers aux carottes et au fromage

Ingrédients

Pour 4-6 personnes (env. 30 pièces)

cure-dents pour fixer

Boulettes de viande:

1 oignon, finement haché

1 gousse d'ail, pressée

1 colrave, env. 100 g, épluché, finement râpé

2 carottes, env. 100 g, épluchées, finement râpées

beurre pour faire revenir

400 g de boeuf haché

1 oeuf, battu

4 cs de semoule de blé dur

1 cs de persil, haché

½ cc de gingembre, râpé

1 cc de curry doux

½ cc de coriandre en poudre

½ cc de sel

poivre du moulin

beurre à rôtir ou crème à rôtir

1 grande carotte

5 tranches de fromage à raclette, env. 120 g, 2 mm d'épaisseur



Préparation

Préparation: env. 45 min

1. Boulettes: faire revenir l'oignon, l'ail, le colrave et les carottes 5 min à couvert dans du beurre. Réserver. Mélanger la viande, l'oeuf, la semoule, le persil, les épices et les légumes cuits. Pétrir jusqu'à l'obtention d'une masse homogène.
2. Avec la masse, former des boulettes de la taille d'une noix, aplatir légèrement. Griller uniformément 4 min de chaque côté dans du beurre à rôtir. Réserver au chaud si vous le souhaitez.
3. A l'aide d'un économe, couper la carotte en fines lamelles. Couper les tranches de fromage en bandes de 1,5 cm de large. Enrouler une lamelle de carotte ou de fromage autour de chaque burger, fixer à l'aide d'un cure-dents. Servir chaud ou froid.

Vous pouvez accompagner les burgers de différentes sauces: sauce à l'aigre-doux, chutney ou ketchup.

Valeurs nutritionnelles

Une portion contient: 309 kcal; protéines: 24 g; lipides: 19 g; glucides: 10 g.