



HAMBURGER MAISON

Découvrez les recettes saines et de saison créées par les grands chefs de [La Tablée des Chefs](#), soutenue par BNP Paribas Cardif, dans le cadre du programme de prévention du surpoids et de l'obésité

INGRÉDIENTS (4 personnes)

- 400 g de bœuf haché
- 1 oignon haché
- 1 gousse d'ail haché
- Fines herbes ciselées ou sèches (persil, ciboulettes, thym, romarin...)
- 1 œuf battu
- Épices (paprika, coriandre, etc.)
- 100 g de fromage : cheddar, emmental ou comté
- 4 buns

Pour une version végétarienne

- Remplace la viande par un œuf sur le plat
- Ou Réalise un steak végétarien en mélangeant 100 g de lentilles, haricots rouges ou pois chiches cuits, 40 g de farine, 1 carotte et 1 oignon hachés le plus finement possible.



USTENSILES

- Un grand bol
- Des planches à découper
- Des couteaux
- Une poêle
- Une fourchette



Selon tes goûts, ajoute des garnitures !

- tomates, salade
- cornichons ou autres pickles
- oignons caramélisés, champignons

MÉTHODE

1. Émince l'oignon, hache finement l'ail et la ciboulette.

2. Dans un saladier, ajoute la viande hachée, les épices, l'ail, l'oignon, la ciboulette, l'œuf. Mélange à la main ou avec une fourchette (délicatement jusqu'à ce que tous les ingrédients soient bien mélangés, mais pas trop longtemps pour ne pas abîmer la viande). Sépare l'ensemble de la préparation en quatre boules de même taille et forme quatre steaks.

3. Mets une poêle à chauffer, lorsqu'elle est bien chaude et après avoir mis un filet d'huile dedans, fais cuire tes steaks environ 3 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Lorsque tu cuis la deuxième face, tu peux déposer ton fromage sur le steak pour qu'il fonde.

4. Fais griller les buns (pains) à la poêle ou au four, tartine un peu de sauce (mayonnaise, ketchup, sauce algérienne) et garnis selon tes goûts et ce que tu as sous la main !