

# Hamburger light

On est souvent tiraillé entre manger un bon burger ou garder la ligne. Et bien, il est possible de concilier les 2 avec cette version de burger plus légère que l'originale sans pour autant que ce soit sans goût. Alors à vos poêles et fours pour déguster cette version allégée !

**pour 4 burgers** : 4 petits pains burger bistrot – 4 steaks hachés à 5% de MG – 2 tomates – 4 cornichons à la russe – 1 oignon – 8 feuilles de salade – 1 boule de mozzarella – 80g de fromage blanc à 0% de MG – 1 c. à soupe de moutarde à l'ancienne – quelques brins de ciboulette

Coupez les pains en 2 horizontalement. Faites-les dorer sous un grill quelques minutes. Réservez.

Lavez les tomates et coupez-les en fines rondelles. Lavez les feuilles de salade. Réservez.

Pelez l'oignon et émincez-le. Faites-les caraméliser dans un peu d'huile d'olive. Le goût sera moins fort en bouche.

Coupez la boule de mozzarella en lamelles. Coupez les cornichons en rondelles.

Dans une poêle antiadhésive, faites saisir les steaks de chaque côté. (la fin de la cuisson se fera au four)

Pendant ce temps, préparez la sauce : Lavez les brins de ciboulette et ciselez-les. Dans un bol, mélangez le fromage blanc avec la moutarde et la ciboulette.

**Montez les hamburgers :**

Recouvrez 4 demi-pains de sauce, puis déposez un steak, une rondelle de mozzarella, des rondelles de tomates, de cornichons et les oignons, refermez les hamburgers avec les 4 demi-pains restants.

Enfournez dans un four préchauffer à 200°C quelques minutes pour que la mozzarella soit fondante et le steak saignant. Sortez du four. Enfin, ajoutez une feuille de salade et refermez à nouveau les hamburgers avec les 4 demi-pains restants.

Servez sans attendre !

---

## Mes burgers maison

A nous la vie à l'américaine... mais version française ^^

Voici ma recette... Bon évidemment comme je n'ai pas la science infuse, il y a des éléments que j'ai pris dans ma bibliothèque culinaire. Par exemple le pain à burger. Donc avant tout trouver une recette de pain à burger. Attention, ce n'est pas super compliqué mais c'est surtout long avec plusieurs étapes, temps de pause, etc.

Pendant que le pain lève (ou se pétri, si vous avez la chance d'avoir une machine à pain ou un robot pétrisseur), on va faire les steak haché de bœuf. Personnellement j'ai pris un petit roti (environ 150g à 200g par personne selon gros ou petit mangeur) de bœuf (je n'ai pas gardé le gras autour). J'ai coupé grossièrement le rôti et mis dans un robot pour le haché. J'ai ajouté un œuf entier et un crouton de pain un peu rassi morcelé. Ajouté comme vous aimé du piment.

Une fois le tout bien mixé, faites des boules de viande moyennes, et aplatissez-les que ça fasse la largeur de votre pain à burger. Réservez. Coupez tomates, cornichons (gros) et cheddar en lamelles pas trop épaisses. Réservez.

Quand vos pains sont prêts, demander à vos convives comment ils aiment la cuisson de leur viande. De part chez nous, c'est plutôt saignant. Donc je les fais bleus à la poêle et je réserve. Préchauffez votre four à 200°. Maintenant on monte le burger. On coupe le pain qu'on vient de faire en deux. On tartine l'intérieur de la sauce qu'on aime (ketchup, mayonnaise, etc.), une tranche ou 2 de tomates, du cheddar, des cornichons, (on peut aussi ajouter si on veut une feuille de salade verte). Salez poivrez. Couvrez le tout avec la tête de votre pain. Enfournerez quelques minutes le burger que la viande finisse de cuire, que le fromage fonde et que je tout soit à bonne température pour la dégustation !

Miam ! Bon appétit. La prochaine fois, j'essaie la version végétarienne !!