

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 !