Recettes

{{ splat | term }}

Toutes les recettes

Le Burger classique

burger sansgluten pain steak

Imprimer

Commenter

Préparation: **15 min**

Ingrédients
Pour 2 personnes

- 2 steaks hachés
- 2 tranches de fromage sans lactose
- 2 tranches de tomate
- 2 feuilles de salade
- 2 c. à c. d’oignon émincé

Pour le pain

- 100 g de farine de riz complet
- 100 g de farine de maïs
- 10 g de levure sèche de boulanger

- 1 pincée de sel gris
- 150 ml d'eau
- 1 c. à s. de graines de courge

  Pour la sauce
- 1 yaourt végétal
- 1 c. à c. de moutarde
- 1 c. à c. de vinaigre balsamique
- ½ c. à c. de sucre
- 1 pincée de sel

1. Mélangez les farines, ajoutez la levure, le sel et versez l'eau en remuant. Pétrissez jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.
2. Séparez la pâte en deux boules, disposez dans un ramequin graissé et saupoudrez les graines de courge. Laissez reposer pendant 30 minutes.
3. Remplissez un quart de la cuve du Vitaliseur d'eau et portez à ébullition.
4. Faites cuire les pains pendant 20 minutes sur le tamis du Vitaliseur. Démoulez une fois refroidis.
5. Mélangez le yaourt avec la moutarde, le vinaigre, le sucre et le sel. Réservez.
6. Faites cuire les steaks sur le tamis du Vitaliseur pendant 3 minutes.
7. Dressez le burger en déposant la moitié inférieure d'un pain, 2 cuillerées à café de sauce, 1 steak, 1 tranche de fromage, 1 cuillerée à café d'oignon émincé, 1 tranche de tomate, la salade coupée, 2 cuillerées de sauce et la partie supérieure du pain.
8. Piquez avec une pique en bois. Faites de même pour le deuxième burger.

Cette recette a été réalisée pour le magazine 95° #25 (mars-avril) spécial burgers et tartines sans gluten.
Désormais, chaque magazine est proposé par thème, avec des recettes de chaque saison en fonction du thème proposé. Vous pouvez donc adapter ces recettes en fonction de la saison et de vos envies.

Vous allez aussi aimer ...

Soufflés au chocolat

Flans de carottes nouvelles au pesto de fanes

Wok d’asperges au gingembre

Victoria sponge cake aux fraises