

Burger vert



www.audalacuisine.com

✓ Ingrédients

(pour 4 personnes) :

- 2 courgettes
- 4 œufs
- 40 g de maïzena
- 4 c. à soupe de son d'avoine
- 1 poignée de graines de courge
- 2 c. à soupe de gomasio
- 2 tomates
- 4 steaks hachés
- 100 g de chèvre frais ou de mozzarella
- 4 c. à café de moutarde à l'ancienne
- huile d'olive, sel, poivre



✓ Préparation :

Râper les courgettes.

Dans un saladier, battre les œufs. Ajouter la maïzena, le son d'avoine et le gomasio et bien mélanger. Ajouter les courgettes râpées et les graines de courges et mélanger de nouveau. Saler et poivrer.

Faire chauffer un filet d'huile dans une poêle. Former 8 galettes en déposant une grosse c. à soupe de préparation dans la poêle. Faire dorer 5 minutes de chaque côté.

Pendant ce temps, cuire les steaks hachés dans une autre poêle. Les assaisonner.

Monter les burgers : dans chaque assiette, déposer une galette de courgette, une rondelle de tomate, une tranche de chèvre frais (ou de mozzarella), un steak haché badigeonné avec une c. à café de moutarde à l'ancienne, une rondelle de tomate et finir par une galette de courgette.

Servir bien chaud accompagné d'une salade.

www.audalacuisine.com