

LA RECETTE du LUNDI



burger indien maison, sauce verte & chutney d'oignons

plat



INGRÉDIENTS

Pour le steak

- 150 g de porc haché
- 150 g de poulet haché
- 1 c. à café de paprika
- 1 c. à café de cumin
- 1 c. à café de coriandre
- 1 c. à café de gingembre
- 1 c. à café de curcuma
- 1 c. à café d'ail en poudre
- 1/4 c. à café de cannelle
- 1/4 c. à café de poivre de Cayenne
- 1 c. à café bombée de sucre
- 15 g de chapelure
- 1 œuf
- 1 c. à soupe de Worcestershire
- Sel, poivre
- (Facultatif) 1/2 c. à café de colorant rouge

Pour le chutney d'oignon

- 1 oignon rouge
- 150 g d'épinards
- 1 c. à soupe de miel
- 1 c. à soupe de vinaigre de cidre



INGRÉDIENTS

Pour la sauce verte au concombre

- 1/2 bouquet de coriandre
- 20 feuilles de menthe
- 4 gousses d'ail (ou 2 c. à café d'ail en poudre)
- 1 yaourt nature
- 1 c. à soupe de fromage frais
- Jus d'un citron
- 1 filet d'huile d'olive
- Sel aux épices grillées
- 1/2 concombre en rondelles

Pour le montage

- 4 pains à burger
- 4 tranches de cheddar
- 4 tranches d'emmental
- Mayonnaise
- Feuilles de coriandre
- Beurre



Pour 4 personnes



PRÉPARATION :



- 1. Préparer les steaks
- Mélangez les viandes avec les épices, l'œuf, la chapelure et la sauce Worcestershire. Formez 4 steaks. Placez-les au frais 30 minutes pour qu'ils se tiennent bien.
- 2. Faire la sauce verte
- Mixez coriandre, menthe, ail, yaourt, fromage frais, citron, huile d'olive et sel. Ajoutez ensuite les rondelles de concombre. Réservez au frais.
- 3. Préparer le chutney
- Faites revenir l'oignon émincé dans un filet d'huile. Ajoutez le vinaigre et le miel. Laissez compoter 10 minutes. Incorporez les épinards et laissez cuire 5 minutes de plus. Réservez.
- 4. Cuire steaks & pains
- Saisissez les steaks dans une poêle bien chaude, 5 minutes de chaque côté. Faites dorer les pains avec un peu de beurre.
- 5. Monter les burgers
- Tartinez la base du pain de mayonnaise. Ajoutez une tranche de cheddar, le steak, puis l'emmental et le chutney. Passez 3 minutes au four à 180°C pour faire fondre le fromage.
- 6. Finaliser
- Ajoutez la sauce verte, les concombres restants et la coriandre fraîche. Refermez le burger. Servez avec des frites ou une salade épicée.
- 💡 Astuces gourmandes
- Pour un burger plus croustillant : ajoutez des oignons frits.
- En version végétarienne, remplacez le steak par une galette de pois chiches.
- Accompagnez d'un thé glacé maison ou d'un Lassi.

