



## Burgers traditionnels

### De succulents hamburgers avec Alpro alternative végétale au yaourt Nature

#### Préparation

1. Tout d'abord, sortez la viande du réfrigérateur et commencez par émincer et faire revenir l'oignon dans de l'huile jusqu'à ce qu'il soit bien doré. Mélangez la viande avec l'oignon, ajoutez l'ail écrasé et toutes les épices. Assaisonnez de jus de citron, de sel, de poivre et de sauce Worcestershire.

2. Mélangez et façonnez 4 hamburgers avec la préparation, puis laissez-les refroidir 30 minutes au réfrigérateur. En attendant, mélangez l'Alpro alternative végétale au yaourt Nature, la mayonnaise maigre, le ketchup et le Ras el hanout et assaisonnez la sauce de sel et de poivre.

3. Faites griller les burgers 8 à 9 minutes jusqu'à ce qu'ils brunissent, puis placez les pains à hamburgers dans le four pour les rendre croustillants.

4. Préparez à présent les hamburgers. Sur chaque pain, étalez la sauce et dispersez la salade mixte, des tranches d'avocat et une tranche de tomate au-dessus. Ensuite, placez le burger sur la salade et terminez par une cuillerée de sauce et quelques brins de coriandre par-dessus. Servez immédiatement.



4 portions



25min



#### Ingrédients

- Burgers :
- 400 g de bœuf haché maigre
- 1 oignon de taille moyenne
- 1 gousse d'ail écrasée
- 1 c. à s. de Garam Masala
- 1 c. à s. de Ras el hanout
- 1 c. à s. de curry en poudre
- 1,5 c. à s. de sauce Worcestershire
- du citron
- du poivre
- du sel marin fraîchement moulu
- 4 petits pains (complets)

- 2 tomates
- 2 avocats
- ¼ de salade iceberg
- de la coriandre fraîche
- Sauce :
- 6 c. à s. d'Alpro alternative végétale au yaourt Nature
- 2 c. à s. de mayonnaise maigre sans œufs
- 1 c. à s. de ketchup
- 1 c. à c. de Ras el hanout
- poivre
- sel

## À base de

Nature

