

Guide Pratique : Le Burger Healthy Maison

Pourquoi ce burger est-il healthy ?

- Pain complet ou aux céréales pour un index glycémique bas.
- Protéines maigres (poulet, dinde ou steak haché 5% MG).
- Abondance de légumes frais pour les fibres et les vitamines.
- Sauce maison légère à base de yaourt grec plutôt que de mayonnaise industrielle.

Ingrédients (pour 2 personnes)

- 2 pains burger complets ou buns aux graines
- 2 steaks de bœuf 5% MG ou 2 filets de poulet grillés
- 4 feuilles de laitue croquante
- 1 tomate coupée en rondelles
- 1/2 oignon rouge émincé
- 4 tranches de cornichons
- Sauce : 2 c.à.s de yaourt grec, 1 c.à.c de moutarde, herbes fraîches (ciboulette/persil)

Étapes de préparation

- Préparer la sauce en mélangeant le yaourt, la moutarde et les herbes dans un petit bol.
- Faire griller les pains au four ou au grille-pain pour un aspect croustillant.
- Cuire la viande à la poêle avec un filet d'huile d'olive, assaisonner avec sel, poivre et épices au choix.
- Assembler le burger : étaler la sauce sur les deux faces du pain.
- Superposer la laitue, la tomate, la viande, l'oignon et les cornichons.
- Refermer le burger et servir immédiatement avec une salade verte en accompagnement.

Astuces de chef

- Remplacez le fromage classique par une fine tranche de chèvre frais ou d'avocat pour les bonnes graisses.
- Faites griller vos oignons à la poêle pour une saveur plus douce et caramélisée.
- Pour une version végétarienne, remplacez la viande par un steak de tofu fumé ou une galette de lentilles.