

BURGER DE VEAU REVISITÉ

Découvrez nos accords mets vins et toutes nos recettes
Visitez notre boutique en ligne :
www.planete-bordeaux.fr

PRATIQUE

Temps de préparation : 30 min.
Temps de cuisson : 40 min.

INGRÉDIENTS

pour 4 personnes

- Pour le ketchup maison : - 300 gr. de tomates
- 1/2 oignon rouge
- 1 gousse d'ail
- 2 c. à soupe de concentré de tomates
- 5 cl. de vinaigre balsamique
- 50 gr. de sucre roux
- 1 c. à soupe de miel
- 1 c. à soupe de sauce soja
- Pour le burger : - 400 gr. de haché de veau
- 1 bouquet de coriandre
- 1 belle tomate rouge
- 1 poivron jaune
- 1 aubergine
- 1/2 oignon rouge
- des cornichons doux



Les recettes et les vins de Bordeaux





L'AVIS du Dr Nicole DEVAURE, NUTRITIONNISTE

Bon appétit avec ce Hamburger, plat, complet et composé à notre Manière !

Le Hamburger (initialement hamburg-er, soit galette de Hambourg en allemand) s'est vu transformé en « burger », C'est un sandwich d'origine allemande, composé de deux pains ronds généralement garnis de viande hachée, de crudités, de fromage et de sauce. Ce plat est devenu l'emblème mondial de la restauration rapide et de la cuisine américaine.

Nous l'avons ici mis à la sauce française avec de la viande de veau et des légumes de saison, grillés à la plancha : aubergines, poivrons jaunes, oignons rouges et sauce tomate maison.

La chair du veau est une viande maigre dotée de plus de 3 % d'acides gras polyinsaturés et de 24 g de protéines d'excellente valeur biologique. Elle est riche en potassium, magnésium et vitamine B12.

L'aubergine, dont c'est la pleine saison, regorge de vitamines du groupe B qui sont impliquées dans la production d'énergie, le bon fonctionnement du système nerveux et la régénération des cellules.

Le poivron jaune, composé de plus de 90 % d'eau est le légume le plus riche en vitamines (C, A et E) dont le rôle antioxydant n'est plus à démontrer.

Enfin la tomate, fruit en botanique, est riche en potassium et son fameux lycopène est un protecteur connu de certains cancers. 🍷

RÉALISATION

1 Préparer le ketchup maison : laver la tomate et la couper en petits dés. Dans une casserole, faire revenir l'oignon émincé et l'ail haché avec un filet d'huile d'olive, pendant 5 minutes. Ajouter le concentré de tomates, le vinaigre, le sucre, le miel et les dés de tomates : faire revenir à couvert pendant 20 minutes.

2 Pendant ce temps, préparer le haché de veau avec la coriandre hachée finement et réaliser vos buns à la main. Laver et couper en tranches les légumes à faire griller : tomate, poivron et aubergine.

3 À la plancha, faire revenir les tranches de légumes (sauf les tomates et cornichons) et les steaks de veau, 5 minutes de chaque côté. Mixer le ketchup maison.

4 Préparer vos burgers : entre chaque tranche de veau, disposer les légumes grillés avec les cornichons et le ketchup maison : bonne dégustation !

CHÂTEAU TOUR DE BONNET

ROBE Belle couleur rose très pâle, où virevoltent, ça et là, quelques reflets brillants, légèrement bleutés.

NEZ Marqué par les fruits rouges, particulièrement gourmands, mêlés à des notes d'agrumes.

BOUCHE Souplesse, rondeur et fruité sont les maîtres mots pour ce vin de plaisir ! La bouche nous réserve une matière croquante et appétissante, avec pour compléter l'ensemble une finale vive, nette et longue.

CONTACT

www.andrelurton.com

