



Les recettes de l'assiette équilibrée

Burgers de veau avec mayonnaise au citron vert et coleslaw



Valeurs nutritives par portion

Energie	461 kcal	
Protéines	32 g	28%
Glucides	43 g	38%
Lipides	15 g	30%

En % de l'énergie totale





Les recettes de l'assiette équilibrée

Burgers de veau avec mayonnaise au citron vert et coleslaw

Pour 4 portions

Temps de préparation : env. 45 minutes

Ingrédients :

Coleslaw :

1 cs	Purée de tomates
2 cs	Demi-crème acidulée
2 cs	Vinaigre de vin blanc
1 cs	Huile de colza pressée à froid
	Sel, poivre du moulin
350 g	Chou blanc taillé en julienne
400 g	Carottes taillées en julienne

Burgers de veau :

400 g	Viande hachée de veau suisse
2	Oignons de printemps hachés
½ bouquet	Persil plat
1	Œuf
40 g	Chapelure
	Sel, poivre du moulin
1	Citron vert non traité (jus et zeste)
2 cs	Mayonnaise
2 cs	Yogourt nature
1 cc	Huile de colza HOLL*
4	Petits pains complets coupés en deux dans l'épaisseur
4	Feuilles de laitue

* Huile particulièrement stable à la chaleur, idéale pour les cuissons à feu vif



Préparation :

Pour la salade, mélanger dans un saladier la purée de tomates, la demi-crème acidulée, le vinaigre et l'huile. Saler et poivrer. Ajouter le chou et les carottes, bien mélanger le tout et laisser reposer 10 minutes.

Pour les burgers, bien mélanger la viande hachée avec les oignons de printemps, le persil, l'œuf et la chapelure jusqu'à obtention d'une préparation homogène. Saler et poivrer. Avec la préparation, former quatre burgers de même taille, ronds et plats.

Mélanger le jus et le zeste de citron vert avec la mayonnaise et le yogourt, puis saler et poivrer.

Dans une poêle antiadhésive, faire dorer légèrement les moitiés de petits pains sans ajouter de matière grasse. Sortir les petits pains de la poêle et saisir les burgers dans l'huile de colza HOLL de chaque côté à feu moyen pendant env. 6 minutes. Les retourner seulement une fois, avec précaution, pendant la cuisson.

Badigeonner les moitiés de petits pains avec la mayonnaise au citron vert, garnir de feuilles de salade et déposer chaque burger sur l'un d'entre eux. Poser les deuxièmes moitiés de petits pains par-dessus et servir avec la salade.

