

BURGER STEAK DE BETTERAVE SAUCE ESTRAGON



Temps de préparation
PLUS DE 15 MINUTES



Difficulté
TRÈS FACILE



Thématique
TENDANCE - EXPÉRIENCE



Coût portion*
ENTRE 5 ET 6 EUROS



INGRÉDIENTS pour 1 portion



• PAIN POUR HAMBURGER PAVOT SARRASIN: 1

- 125g de betterave cuite
- Farine: PM
- 1 oeuf
- ½ oignon rouge
- 40g de flocons d'avoine

- ½ cas d'estragon frais haché
- 2 cas d'huile
- 5cl de crème fraîche
- Fromage frais: PM
- Ciboulette hâchée: PM
- Roquette: PM



SUIVEZ LA RECETTE !

1

Egoutter les betteraves en gardant le jus pour la sauce. Dans un bol, mélanger la betterave, la moitié de l'oeuf, l'estragon. Former un steak puis le placer au frigo pour qu'il durcisse un peu.

2

Paner le steak à l'anglaise et terminer par les flocons d'avoine.

3

Dans une poêle, faire cuire l'oignon avec une cas d'huile pendant 5mn, puis ajouter le jus de betterave. Saler et laisser caraméliser à feu doux.

4

Faire chauffer le steak de betterave avec une cas d'huile 3mn de chaque côté.

5

Assembler le burger en étalant le fromage frais et la ciboulette. Faire chauffer au four à 180° pendant 3mn.

6

Placer le steak de betterave, un peu d'oignon caramélisé et la roquette. Refermer le buns et servir.