

Burgers surprises

8 petits burgers

Préparation 15 minutes

Cuisson 25 minutes

Ingrédients

1 carotte non pelée coupée en tronçons

$\frac{1}{2}$ oignon rouge coupé en 2

$\frac{1}{2}$ poivron rouge coupé en 2

6 champignons blancs

340 g (3/4 lb) de bœuf haché mi-maigre ou extra-maigre

125 ml (1/2 tasse) de chapelure de blé entier assaisonnée à l'italienne

Poivre

45 g (1,5 oz) de fromage Monterey Jack coupé en 8 petits cubes

8 petits pains ronds

1-2 tomates italiennes

Feuilles de laitue

Condiments au goût

Préparation

Au robot culinaire, hacher la carotte, l'oignon, le poivron et les champignons.

Transvider les légumes hachés dans une poêle antiadhésive et cuire à feu moyen-vif pendant 10 minutes pour que l'eau s'évapore des légumes. Remuer à quelques reprises. Laisser tiédir

Pendant ce temps, dans un grand bol, mélanger le bœuf haché, la chapelure et poivrer généreusement.

Incorporer les légumes cuits. Diviser la préparation en 8 portions.

Placer un cube de fromage au centre de chaque galette et bien refermer pour éviter que le fromage ne s'échappe en fondant.

Dans la poêle utilisée pour cuire les légumes, cuire les galettes à feu moyen-doux 7 ou 8 minutes de chaque côté. Manipuler délicatement et éviter de retourner plusieurs fois.

Pendant la cuisson des galettes, couper les pains sur l'épaisseur, les ouvrir en deux et les cuire sous le gril du four (à broil) 3 ou 4 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

Assembler les hamburgers en plaçant une galette au milieu de chaque pain. Garnir de tomate, de laitue et de condiments au goût.

Notes

Quelle bonne idée d'enrichir les galettes avec des légumes hachés ! Non seulement ça réduit la facture d'épicerie, mais ça permet aussi d'ajouter plus de légumes à notre repas. Profitez-en pour passer les légumes un peu flétris et variez la recette selon ce que vous avez dans le frigo. Patate douce, courgette, oignon vert conviennent aussi très bien pour cette recette.

Tiré de cuisine futée, Télé Québec, (2013-12-04)