

# BURGERS À LA GRECQUE

NIVEAU DE  
DIFFICULTÉ

15  
minutes  
PRÉPARATION

6 à 8  
minutes  
CUISSON

4  
PORTIONS



## SUGGESTION D'ACCOMPAGNEMENT

Accompagner d'une salade verte garnie de tranches de concombre et de votre vinaigrette préférée.

### VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

543  
CALORIES

30 g  
PROTÉINES

41 g  
GLUCIDES

28 g  
MATIÈRES GRASSES

## COUPES



Porc haché

## INGRÉDIENTS

1 lb	Porc du Québec haché maigre	454 g
1/2 tasse	Fromage feta émietté	125 ml
1/4 tasse	Oignon haché finement	60 ml
2 c. à table	Olives noires dénoyautées et hachées finement	30 ml
1 c. à table	Persil frais haché	15 ml
4	Mini-fougasses aux olives, coupées en 2	4
1 à 2	Tomates, tranchées	1 à 2
4	Feuilles de laitue frisée	4
4 c. à table	Sauce tzatziki du commerce	60 ml
Au goût	Sel et poivre du moulin	Au goût

## PRÉPARATION

1. Préchauffer le barbecue à chaleur moyenne ou utiliser une poêle-gril.
2. Dans un bol, mélanger le porc haché, le fromage feta, l'oignon, les olives et le persil. Saler et poivrer. Façonner 4 galettes de 1 cm (½ po) d'épaisseur et réserver sur une assiette.
3. Cuire les galettes de 3 à 4 minutes de chaque côté au barbecue ou dans une poêle-gril chaude.
4. Dans chaque fougasse, répartir la laitue et les tranches de tomates. Y déposer une galette de viande et garnir de sauce tzatziki.

## VARIANTE

Remplacer la fougasse par un pain kaiser ou un pain burger et les olives noires par des câpres.