

BURGERS À LA PARISIENNE

NIVEAU DE
DIFFICULTÉ



SUGGESTION D'ACCOMPAGNEMENT

Servir avec des crudités comme des bâtonnets de concombre, des lanières de poivron rouge et des champignons. Accompagner de tortillas de maïs cuites au four.

VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

511

CALORIES

30 g

PROTÉINES

37 g

GLUCIDES

27 g

MATIÈRES GRASSES

15
minutes
PRÉPARATION

6 à 8
minutes
CUISSON

4
PORTIONS

COUPES



Porc haché

INGRÉDIENTS

1 lb	Porc du Québec haché maigre	454 g
1/4 tasse	Oignon haché finement	60 ml
1 c. à table	Zeste de citron	15 ml
4	Pains kaiser, coupés en 2 et grillés	4
4	Feuilles de laitue frisée	4

MAYONNAISE RÉMOULADE

1/2 tasse	Mayonnaise légère	125 ml
2 c. à table	Moutarde à l'ancienne	30 ml
1 c. à table	Cornichons sucrés, hachés finement	15 ml
1 c. à table	Câpres, hachées finement	15 ml
1 c. à table	Jus de citron	15 ml
2 c. à table	Persil frais haché	30 ml
Au goût	Sel et poivre du moulin	Au goût

PRÉPARATION

POUR LA MAYONNAISE

1. Dans un bol, mélanger la mayonnaise, 15 ml (1 c. à table) de moutarde, les cornichons, les câpres, le jus de citron, le persil, le sel et le poivre. Réserver au réfrigérateur.

POUR LES GAULETTES

1. Préchauffer le BBQ à chaleur moyenne ou utiliser une poêle grill.
2. Dans un bol, mélanger le porc, l'oignon, le reste de moutarde et le zeste de citron.
3. Façonner 4 galettes de 1 cm (1/2 po) d'épaisseur et poivrer au goût.
4. Sur la grille du BBQ ou dans la poêle grill chaude, faire griller les galettes de porc 3 à 4 minutes par côté. Saler après cuisson.
5. Servir dans des pains kaiser garnis de laitue frisée et de la mayonnaise rémoulade préparée.