



5 15

Burgers style pizzas pochettes à congeler

SERVES

4

PREP TIME

15 minutes

FREEZING

2 heures

COOK TIME

10 minutes (+25 minutes pour réchauffer)

Nutrition facts

Par portion: calories 873; protéines 49 g; matières grasses 38 g; glucides 80 g; fibres 4 g; fer 9 mg; calcium 296 mg; sodium 1 619 mg

Ok, ok. On ne veut pas se péter les bretelles ici, mais on croit vraiment que ces [burgers](#) style pizzas-pochettes sont le genre de recettes qui vont changer votre vie. Parfaite rencontre entre deux plats gourmands qui font l'unanimité à l'[heure du lunch](#), cette recette à congeler ne manque réellement pas de punch!

Ingredients



4 galettes de boeuf haché surgelées



80 ml (1/3 de tasse) de ketchup



80 ml (1/3 de tasse) de moutarde



8 tranches épaisses de cheddar jaune



450 g (1 lb) de pâte à pizza

[Select all ingredients](#)

Facultatif:

- 20 ml (4 c. à soupe) de graines de sésame

Étapes

- 1 Cuire les galettes de boeuf selon les indications de l'emballage.
- 2 Tartiner le ketchup et la moutarde sur les galettes. Couvrir chaque galette de deux tranches de cheddar.
- 3 Diviser la pâte à pizza en quatre parts égales. Sur une surface légèrement farinée, étirer chaque part de pâte en un cercle de 20 cm (8 po) de diamètre.
- 4 Déposer les cercles de pâte sur les galettes. Rabattre l'excédent de pâte sous les galettes, en prenant soin de bien les envelopper.
- 5 Sur une plaque tapissée de papier parchemin, déposer les burgers. Placer la plaque au congélateur de 2 à 3 heures.

Déposer les burgers congelés dans un grand sac de congélation. Retirer l'air du sac et sceller. Placer le sac à plat au

Deposer les burgers congelés dans un grand sac de congélation. Retirer l'air du sac et sceller. Placer le sac à plat au congélateur.

- 6 La veille du repas, laisser décongeler la quantité désirée de burgers congelés au réfrigérateur sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin.
- 7 Au moment du repas, préchauffer le four à 205 °C (400 °F).
- 8 Si désiré, garnir les burgers de graines de sésame.
- 9 Cuire au four de 25 à 30 minutes, jusqu'à ce que la pâte soit dorée.

Idée pour accompagner

Salade de chou au bacon

259 calories par portion

Réchauffer 10 tranches de bacon précuit au micro-ondes selon les indications de l'emballage. Couper les tranches de bacon en morceaux. Dans un saladier, mélanger 80 ml (1/3 de tasse) de mayonnaise avec 60 ml (1/4 de tasse) de persil frais haché, 30 ml (2 c. à soupe) de jus d'orange et 15 ml (1 c. à soupe) de vinaigre de cidre. Ajouter 500 ml (2 tasses) de chou vert émincé, le bacon et 1 carotte taillée en juliennes. Saler, poivrer et remuer.