



BURGER DE BOEUF ET FRITES DE PATATES



25 mn



40 mn



plaque à four, un petit poêlon, une poêle, un toaster



à manger dans les 5 jours

	2p	3p	4p	5p	6p
• Patates douces ^{IT} (g)	400	600	800	1000	1200
• Pain à hamburger (pc)	2	3	4	5	6
• Oignon rouge ^{BE} (pc)	1	1 ½	2	2 ½	3
• Beurre ⁽¹⁾ (g)	20	30	40	50	60
• Vinaigre balsamique (càs) ⁽¹⁾	2	3	4	5	6
• Vieux liège (g)	75	110	150	185	225
• Hamburger de bœuf (pc)	2	3	4	5	6
• Roquette ^{BE} (pc)	50	75	100	125	150
• Yaourt nature (pc)	1	1 ½	2	2 ½	3
• Moutarde (càs) ⁽¹⁾	1	1 ½	2	2 ½	3
• Paprika en poudre (càs)	1	1 ½	2	2 ½	3
• Huile d'olive ⁽¹⁾					
• Sel et poivre ⁽¹⁾					

(1) Non fourni dans la box.

BURGER DE BOEUF ET FRITES DE PATATES DOUCES

1. Préchauffez le four à 220°C.

2. Lavez et pelez les **patates douces**. Taillez-les en bâtonnets de la même épaisseur, pour en faire des frites.

3. Dans un bol, mélangez l'**huile** et la moitié du **paprika**, et badigeonnez les frites. Disposez, en espaçant bien, les frites sur une plaque à four recouverte de papier cuisson, et enfournez pour 15 minutes. Retournez les frites, et poursuivez la cuisson 15 minutes.

4. Pelez et émincez l'**oignon** en rondelles, et faites-les revenir dans du **beurre** avec le **vinaigre balsamique**. Laissez caraméliser doucement à feu moyen pendant 15 minutes environ.

5. Dans une poêle huilée, cuisez les **burgers** selon votre goût (saignant, à point, bien cuit). Déposez directement une tranche de **fromage** sur le burger.

6. Toastez les **pains** soit dans une poêle soit au grille-pain. Mélangez le **yaourt** avec la **moutarde** et l'autre moitié du paprika, et tartinez-en généreusement les pains.

7. Sur la base du pain, déposez les oignons, puis la viande avec le fromage fondu, un peu de sauce yaourt et enfin la **roquette**. Refermez le burger avec le chapeau, et servez accompagné de frites de patates douces, et du reste de sauce.



Tous les produits sont certifiés bio sauf indication contraire. Ils sont aussi toujours d'origine belge quand c'est possible. Des remarques, des questions sur cette recette, contactez-nous à hello@efarmz.be

