

RECETTE : LE BURGER CÉTO-SVELTE !

DÉGUSTATION :

Dégustez le 'Burger Céto-Svelte', le burger qui vous permet de garder la ligne sans sacrifier le goût. C'est comme un cheat meal, mais sans la triche !

PRODUITS DE LA BOUTIQUE UTILISÉS (EN GRAS DANS LA RECETTE) :

PAIN A FAIBLE TENEUR EN GLUCIDES : FLADENBROT ADAM'SBROT

MOULE SILIKOMART BURGER

NB :

Toutes les recettes ont été élaborées dans le studio Délices Low Carb à Toulouse (31) et calculées avec la **table CIQUAL**.

Les macronutriments de toutes les recettes ont été calculés et présentés sous la forme de pastilles colorées : **G= Glucides, L= Lipides, P= Protéines**



Le Burger cète-svelte !

Ingédients :

Pour 3 burgers

Pour 1 Burger :



- 300 g de boeuf hâché
- Persil
- 3 petits oignons rouges
- 3 tranches de bacon
- 6 tranches de cheddar
- 3 feuilles de laitue
- 3 càc de **sauce au poivre La Tourangelle***
- 1 **préparation pour pain "FladenBrot" Adam's Brot***

*Les produits en gras sont disponibles sur www.deliceslowcarb.com



Étapes :

Le Burger cète-svelte !

1. Avec la préparation pour pain à faible teneur en glucides : "FladenBrot" Adam's Brot, préparez 3 boules de pâte que vous pouvez façonner sous la forme de burger grâce au moule à burger SILIKOMART et cuire au four selon les instructions du fabricant.
2. Dans une poêle, faites caraméliser les oignons coupés en lamelles et faites légèrement griller les tranches de bacon dans 2 càs d'huile d'olive. Réservez.
3. A l'aide d'un emporte-pièce de la taille des buns, façonnez vos 3 steaks en y incorporant sel, poivre et persil.
4. Dans la même poêle, faites revenir vos steak pour une cuisson recto verso à votre goût
5. Juste avant la fin de cuisson, déposez sur chaque steak 1 tranche de cheddar pour la faire fondre
6. Reste plus qu'à assembler les burgers en commençant par tartiner de sauce au poivre le bun du bas, puis ajouter la salade, 1 tranche de cheddar, le steack avec le cheddar fondu, l'oignon caramélisé, le bacon puis refermer le burger avec le bun du haut ! A déguster illico !