



Haché pour burgers

Une recette de Luculent! Testé (et mangé) pour vous...

Quoi de mieux que ce haché de bœuf bourré d'aromates pour confectionner des steaks à burgers bien moelleux et savoureux, avec une teneur raisonnable en matières grasses ?

Quantité: 4 personnes - Difficulté: Facile - Préparation: 10 min - Durée: 10 min

Ingrédients

- 500 g de steak haché à 5 %
- 50 g d'oignon haché très fin
- 35 g de cheddar extra mature râpé

Liaison

- 30 g d'œuf battu
- 1 gousse d'ail
- 1/2 cuillère à café de sauce soja allégée en sel
- 1/2 cuillère à café de sauce Worcestershire
- 1 pincée de piment de Cayenne

Mélange d'aromates

- 2 cuillère à café d'ail en poudre
- 2 cuillère à café d'oignon en poudre
- 1/2 cuillère à café de persil séché
- 1/2 cuillère à café de basilic séché
- 1/2 cuillère à café d'origan séché
- 1/2 cuillère à café de romarin séché
- poivre noir

Préparation

1. Préparer le mélange d'aromates : mélanger l'ail en poudre, l'oignon en poudre, le persil séché, le basilic séché, l'origan séché, le romarin séché et du poivre noir.
2. Éplucher et râper la gousse d'ail.
3. Préparer la liaison : mélanger l'œuf battu avec la sauce soja, la sauce Worcestershire, l'ail râpé et le piment.

4. Dans un grand bol, émietter la viande.
5. Ajouter l'oignon haché et le cheddar râpé.
6. Ajouter le mélange d'aromates et la liaison.
7. Bien malaxer avec les mains pour que le haché soit homogène.
8. Filmer et conserver au frais jusqu'à utilisation.
9. Diviser en 4 boules de même poids, aplatir à la main ou à l'aide d'une presse à burger de 12 cm de diamètre.

Remarques ou suggestions

- Cette recette donne à peu près 650 g de haché, avec un taux de matières grasses d'environ 7%.
- Le cheddar peut être remplacé par du comté affiné.
- Cuire au gril bien chaud pendant 3 minutes de chaque côté. Ce temps de cuisson est calculé pour que les steaks puissent être réchauffés ensuite au four à micro-ondes pendant une trentaine de secondes.

Ingrédients originaux

- Sauce Worcestershire
- Ail en poudre
- Oignon en poudre
- Sauce soja