



# Ma Recette SANTÉ

*Cheeseburger aux galettes de pomme de terre*

# *Cheeseburger aux galettes de pomme de terre*

Aujourd'hui, nous vous proposons un plat apprécié des petits comme des grands synonyme de malbouffe.

En effet, lorsqu'on parle de cheeseburger on pense instantanément au sandwich du géant du Fast Food beaucoup trop gras et beaucoup trop salé.

Notre mission du jour va donc être de vous proposer une alternative saine et gourmande. Pour cela, nous remplaçons le pain par des galettes de pomme de terre. Parfois bannie à tort de nos assiettes, la bonne vieille patate mérite d'être réhabilitée. C'est un aliment bon pour la santé, riche en vitamines, aux vertus nutritionnelles avérées.

Parlons de ses bienfaits.



# *Quels sont les bienfaits de la pomme de terre ?*

## **C'EST SIMPLE**

La **pomme de terre** apporte une quantité de vitamine intéressante. C'est l'un des rares féculents à contenir de la vitamine C.

C'est un féculent qui est peu calorique par rapports au riz et aux pâtes.

Une pomme de terre cuite à l'eau ne représente que 74kcal/100g. C'est la façon de cuisiner la pomme de terre qui déterminera si le plat sera calorique ou non

La pomme de terre contient une vingtaine de minéraux. En effet, elle est riche en potassium, en magnésium, en cuivre, en fer et en zinc.

La pomme de terre est riche en amidon et plus particulièrement en amidon résistant qui n'est pas digéré par l'intestin grêle. Résultat: elle améliore le contrôle de la glycémie car l'amidon n'est pas assimilé sous forme de glucose.

Enfin, les pommes de terres sont dépourvus de gluten ce qui est une excellente alternative pour les personnes atteintes de maladies coéliquas ou qui souhaitent limiter leur consommation de gluten.



# INGRÉDIENTS

(4 personnes)

## Le cheeseburger:

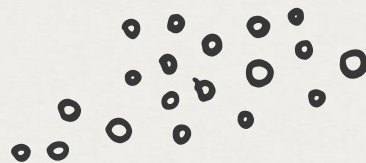
- 800g de pomme de terre
- 1 oignon rouge
- 1 œuf
- 4 steaks hachés
- 2 tomates
- Quelques feuilles de salade
- 2 oignons
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 4 cuillères à soupe de ketchup maison
- 8 tranches de Cheddar
- Sel, poivre

## Le ketchup :

- 1 boîte de tomates concassés (350g)
- 2 cuillères à soupe de vinaigre de cidre
- 1 cuillère à café de paprika
- Sel, poivre



## PRÉPARATION



### Le cheeseburger :

- préchauffez le four à 180°C
- Pelez et râpez les pommes de terres. Pressez les pommes de terres entre vos mains afin de retirer un maximum d'eau.
- Pelez et émincez finement l'oignon rouge
- Dans un saladier, mélangez les pommes de terres râpées avec l'oignon rouge émincé et l'œuf. Salez, poivrez selon vos goûts.
- Sur une plaque recouverte de papier cuisson, réalisez 8 galettes de pomme de terre. L'idéal est de s'aider d'un cercle ou d'un emporte pièce pour une meilleure présentation.
- Enfournez les galettes de pomme de terre pour 25 à 30 minutes en surveillant bien la cuisson.
- Pendant ce temps, réalisez la fondue d'oignon. Pour cela, épluchez et émincez les oignons. Dans une poêle à feu vif, faites revenir les oignons avec l'huile d'olive et un peu de sel. Remuez sans arrêt, et, dès que vous voyez qu'il y a des sucs dans la poêle, versez un petit verre d'eau. Poursuivez la cuisson pendant une vingtaine de minutes en rajoutant un peu d'eau toutes les 5 minutes environ et en remuant de temps en temps. Dès que vous voyez que toute l'eau s'est évaporée et que les oignons commencent à bien colorer et à attacher il faut ajouter l'eau
- Coupez les tomates en rondelles
- Cuisez les steaks hachés
- Une fois les galettes cuites, dressez les cheeseburger. Pour cela, sur la première galette, étalez un peu de ketchup puis disposez quelques feuilles de salade, placez le steak et 2 tranches de cheddar, un peu de fondue d'oignon, 1 tranche de tomate puis refermer avec la seconde galette.
- Placez au four 3 minutes le temps de faire fondre le fromage

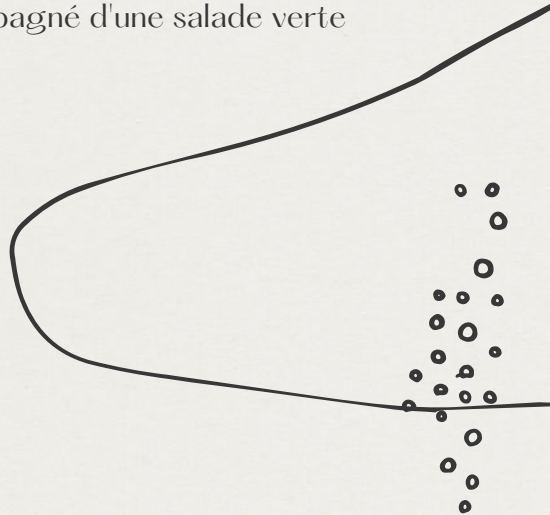
## PRÉPARATION

### **Le ketchup :**

- Dans une casserole, mélangez l'ensemble des ingrédients et laissez mijoter à feu doux pendant 40 minutes environ à couvert en remuant régulièrement.
- Salez, poivrez selon vos goûts.
- Versez dans un récipient et conservez le au réfrigérateur après refroidissement.

### *Le conseil de Laurianne:*

Vous pouvez servir ce burger soit accompagné d'une salade verte ou encore d'un coleslaw.



**BONNE CUISINE !**

J'espère que vous aurez beaucoup de plaisir à préparer et à déguster cette recette!