

``html

## Burger de Bœuf Maison avec Frites de Patate Douce et Salade Fraîche

### Ingrédients (pour 1 personnes) :

- 150g de bœuf haché
- 1 petite patate douce
- 1 œuf
- Quelques feuilles de laitue
- 5 tomates cerises
- 1/2 carotte
- 1/4 de concombre
- Huile d'olive extra vierge
- Sel
- Poivre noir

### Mode de Préparation :

1. Préchauffez votre four à 200°C (Th. 6-7).
2. Lavez et épluchez la patate douce. Coupez-la en bâtonnets (frites). Dans un bol, mélangez les bâtonnets de patate douce avec un filet d'huile d'olive, du sel et du poivre. Étalez-les sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
3. Faites cuire les frites de patate douce au four pendant 25-35 minutes, en les retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'elles soient dorées et tendres.
4. Pendant ce temps, dans un autre bol, mélangez le bœuf haché avec l'œuf, du sel et du poivre. Formez une galette de burger.
5. Faites chauffer un filet d'huile d'olive dans une poêle sur feu moyen-vif (vous pouvez utiliser votre cuisinière). Faites cuire la galette de burger 4 à 6 minutes de chaque côté, ou jusqu'à la cuisson désirée.
6. Lavez les feuilles de laitue. Lavez et coupez les tomates cerises en deux. Épluchez et râpez la carotte (ou coupez-la en fines juliennes). Lavez et coupez le concombre en rondelles ou en dés.
7. Dans un saladier, mélangez la laitue, les tomates, la carotte et le concombre. Assaisonnez avec un filet d'huile d'olive, du sel et du poivre.
8. Servez la galette de bœuf avec les frites de patate douce et la salade fraîche.

## Préparation

Moins de 30 minutes

## Cuisson

30 à 45 minutes

## Portions

Sert 1 personne

## Régime

Sans gluten (si servi sans pain), Sans produits laitiers, Sans noix

*Conseil* : Si vous avez du pain à burger, vous pouvez assembler le burger avec la galette et la salade. Pour plus de saveur, ajoutez une tranche de fromage si vous en avez, ou une sauce de votre choix.

^^^