

``html

Burger de Bœuf aux Patates Douces Rôties et Salade Fraîche

Ingredients (for 1 people):

- 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

Preparation Method:

1. Préchauffez votre four à gaz à 200°C (400°F).
2. Épluchez la patate douce et coupez-la en petits cubes ou en bâtonnets (frites). Dans un bol, mélangez-les avec un filet d'huile d'olive, une pincée de sel et de poivre. Étalez-les sur une plaque de cuisson.
3. Faites rôtir la patate douce au four pendant environ 20 à 25 minutes, ou jusqu'à ce qu'elle soit tendre et légèrement dorée.
4. Pendant ce temps, dans un autre bol, mélangez le bœuf haché avec l'œuf, une pincée de sel et de poivre. Façonnez un seul gros steak haché.
5. Faites chauffer un peu d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif. Cuisez le steak haché pendant environ 4 à 5 minutes de chaque côté, ou jusqu'à la cuisson désirée.
6. Lavez et séchez les feuilles de laitue. Coupez les tomates cerises en deux. Épluchez et râpez ou coupez finement la demi-carotte. Coupez le quart de concombre en rondelles ou en dés.
7. Dans un saladier, mélangez la laitue, les tomates cerises, la carotte et le concombre. Assaisonnez avec un filet d'huile d'olive, du sel et du poivre. Mélangez délicatement.
8. Servez le steak haché avec les patates douces rôties et la salade fraîche.

Prep Time

less than 30 minutes

Cooking Time

30 minutes to 1 hour

Serves

Serves 1 people

Diet

Gluten-free, Dairy-free, Nut-free

Tip: Pour une cuisson plus rapide, vous pouvez faire bouillir les patates douces coupées en dés pendant 5-7 minutes avant de les assaisonner et de les servir, au lieu de les rôtir. Le steak haché peut aussi être cuit sans huile dans une poêle antiadhésive pour une option plus légère.

Your recipe/menu has been sent to: comeceagora.cooking@gmail.com

^^^