



SALADE DE MELON ESTIVALE ET HAMBURGER

Garnis d'aïoli et de menthe fraîche



Mini-pains à burgers



Melon Galia



Hamburger de bœuf et de porc *



Feta *



Menthe fraîche *



Mâche *



Concombre *



Aïoli *

 Total : 25 min

 Rapido

 Facile

 Family

 Consommer dans les 5 jours

Ce hamburger est préparé avec du bœuf et du porc. Comme le porc est naturellement un peu plus gras, l'intérieur de la viande reste bien juteux. Si le melon de votre box n'est pas encore complètement mûr, essayez de garder cette recette pour la fin de la semaine. Mettez la table à l'extérieur pour une ambiance festive et estivale !

BIEN COMMENCER

USTENSILES
Saladier et poêle.

Recette de **salade de melon estivale et hamburger** : c'est parti !



1 PRÉPARER LA VINAIGRETTE

Préchauffez le four à 200 degrés et enfournez les **mini-pains à burgers** 6 à 8 minutes. Dans le saladier, préparez la vinaigrette en mélangeant le miel, le vinaigre balsamique blanc et l'huile d'olive vierge extra. Salez et poivrez.



2 COUPER LE MELON

Taillez le **melon** en quartiers, retirez les pépins et la peau. Coupez le **melon** en petits dés ou utilisez une petite cuillère pour tailler des boules à partir des quartiers. Mettez le **melon** dans le saladier.



3 CUIRE LE HAMBURGER

Faites chauffer l'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif et faites cuire les **burgers** 4 à 5 minutes par côté. Salez et poivrez.



4 ÉMINCER LES CONDIMENTS

Pendant ce temps, émiettez la **feta**. Détachez les feuilles de **menthe** des brins et ciselez-les en lanières. Émincez la **mâche**. Coupez le **concombre** en petits morceaux.



5 PRÉPARER LA SALADE

Ajoutez la **menthe** et le **concombre** au saladier, puis remuez. Tartinez les deux côtés des **mini-pains à burgers** d'**aioli**



6 SERVIR

Garnissez le **pain** d'un peu de **mâche** et disposez le **hamburger** par-dessus. Mélangez le reste de la **mâche** à la **salade** présentez-la à côté du **burger**. Garnissez la **salade** avec la **feta**.

1 À 6 PERSONNES INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Mini-pain à burgers (pc) 1) 7) 11) 13) 17) 20) 22)	1	2	3	4	5	6
Melon Galia (pc)	1/3	2/3	1	1 1/3	1 2/3	2
Hamburger de bœuf et de porc (pc) *	1	2	3	4	5	6
Feta (g) 7) *	25	50	75	100	125	150
Menthe fraîche (pc) *	2 1/2	5	7 1/2	10	12 1/2	15
Mâche (g) 23) *	20	40	60	80	100	120
Concombre (pc) *	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Aïoli (cs) 3) 10) 19) 22) *	1	2	3	4	5	6
À ajouter vous-même						
Miel (cc)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre balsamique blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra (cs)	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2
Huile d'olive (cs)	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3266 / 781	528 / 126
Lipides total (g)	51	8
Dont saturés (g)	14,8	2,3
Glucides (g)	44	7
Dont sucres (g)	24,5	4,0
Fibres (g)	3	0
Protéines (g)	33	5
Sel (g)	1,8	0,3

ALLERGÈNES

1) Céréales contenant du gluten 3) Œufs 7) Lait/lactose 10) Moutarde 13) Lupin
Peut contenir des traces de : 17) Œufs 19) Cacahuètes 20) Soja 22) Noix 23) Céleri

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.



* **LE SAVIEZ-VOUS ?** Pour que le melon mûrisse plus vite, mettez-le au soleil ou à côté de bananes.