

Cheeseburger low carb en tuto vidéo

Dans le tuto vidéo Denner de cette semaine, la blogueuse culinaire Zoe Torinesi vous montre comment préparer un cheeseburger sans pain.

Cette création de recette est parfaite pour ceux qui suivent un régime pauvre en glucides, mais qui ne veulent pas pour autant renoncer au plaisir d'un burger juteux. Les pains sont remplacés par des tranches d'oignon, auxquelles le sucre caramélisé donne une touche de douceur. Les gros oignons-légumes sont les plus appropriés. Combinés avec du fromage aromatique, ces ingrédients fournissent déjà tellement de goût qu'il n'est même pas nécessaire d'ajouter de sauce.

Astuce: si vous n'avez pas de sel au piment à la maison, mais que vous aimeriez quand même manger ce plat légèrement épicé, il vous suffit de mélanger du sel avec des flocons ou de la poudre de piment.

- 3 à 4 gros oignons-légumes
- Un peu d'huile neutre, par ex. colza
- Un peu de sel (au piment)
- 2 cc de sucre brun
- En option, 3 à 4 champignons de Paris du plus grand diamètre possible, coupés en tranches d'environ 1 cm, le reste pour la salade en accompagnement
- 4 burgers, par ex. d'IP-SUISSE (ou variante végétane)
- 6 tranches de fromage à burger (doit bien fondre)

1. Pelez les oignons et coupez-les en anneaux d'environ 1,5 cm d'épaisseur, faites attention qu'ils ne se défassent pas. Piquez un cure-dent horizontalement à travers les couches, de sorte qu'elles tiennent bien ensemble, même pendant la cuisson. Ne prenez que les anneaux qui ont à peu près le même diamètre que les burgers. Conservez le reste des oignons et utilisez-les pour autre chose.
2. Faites revenir lentement les anneaux d'oignon dans un peu d'huile neutre, en les salant et en les sucrant légèrement, retournez-les et répétez l'opération sur le deuxième côté jusqu'à ce qu'ils soient cuits, caramélisés et salés de partout.
3. Si vous souhaitez des champignons dans vos burgers, faites maintenant revenir les tranches légèrement salées dans de l'huile des deux côtés jusqu'à ce qu'elles soient bien cuites.
4. Rôtissez les burgers dans un peu d'huile pendant 3 à 4 minutes de chaque côté (ou mettez-les sur le gril sans huile) jusqu'à ce qu'ils soient cuits.
5. Assemblez les burgers: déposez une tranche de fromage sur un anneau d'oignon chaud, recouvrez d'un burger, posez un petit morceau de fromage dessus pour que le champignon y adhère, ajoutez la tranche de champignon, recouvrez d'un autre morceau de fromage et déposez le deuxième anneau d'oignon par-dessus.

Une salade fraîche accompagne très bien ce plat.

Astuce: selon les goûts, les burgers peuvent également être préparés avec de la salade, des rondelles de concombre ou autres.

Temps de préparation: environ 30 minutes

Château Ste Michelle Merlot Columbia Valley

Robe rubis foncé et intense. Nez élégant de cerises noires mûres, avec des notes de poivre et de cuir. Bouche pleine aux tanins moelleux. Finale très persistante.

[Voir dans le weinshop](#)



