



Maxi burger sans gluten

🕒 Mise en place et préparation: env. 60 min

🕒 Laisser monter: env. 90 min

🕒 Cuisson au four: env. 18 min

portion: 760 kcal, lip 31 g, glu 76 g, pro 41 g

Ingrédients

pour 4 personnes

300 g de **farine sans gluten** (Schär)
1 c.s. de **psyllium** (voir Remarque)
1 c.c. de **sel**
1 c.c. de **sucre**
0.5 cube de **levure** (env. 20 g), émietée
1.5 dl d' **eau tiède**
1 dl de **jus de betterave**
1.5 c.s. d' **huile d'olive**

0.5 c.s. d' **eau**
1 c.c. de **graines de sésame noir**

200 g de **courge** (p. ex. butternut), en bâtonnets
1 c.s. de **sucre brut gros**
0.5 c.c. de **sel**
3 c.s. de **vinaigre balsamique blanc**

600 g de **viande hachée (veau)**
2 **échalotes**, hachées finement
2 c.c. de **graines de sésame noir**
1 c.s. de **moutarde**
0.75 c.c. de **sel**
un peu de **poivre**
80 g de **gruyère**, râpé grossièrement

huile pour la cuisson

100 g de **ketchup**
50 g de **mayonnaise**
2 **piments rouges**, épépinés, hachés finement
3 c.s. de **coriandre**, ciselée
0.25 c.c. de **sel**
un peu de **poivre**
un peu de **coriandre**

Comment c'est fait:

1. Pâte levée: mélanger dans un grand bol la farine et tous les ingrédients, levure comprise. Ajouter eau, jus de betterave et huile, mélanger, pétrir en pâte souple et lisse, laisser lever env. 1 h à couvert à température ambiante.
2. Façonner 4 boules de pâte, déposer sur une plaque chemisée de papier cuisson, laisser lever encore env. 30 min à couvert. Badigeonner la pâte d' eau, parsemer de graines de sésame. Cuisson: env. 18 min dans la moitié inférieure du four préchauffé à 220° C. Retirer, laisser tiédir un peu, laisser refroidir les buns sur une grille.
3. Mélanger courge, sucre, sel et vinaigre balsamique, réserver à couvert.
4. Mélanger la viande et tous les ingrédients, poivre compris, bien pétrir à la main jusqu' à obtention d' une masse compacte. Diviser la masse en 8 portions, façonner des burgers. Répartir le gruyère au milieu de quatre burgers, recouvrir avec les autres burgers, façonner 4 maxi burgers avec les mains mouillées.
5. Bien faire chauffer l' huile dans une poêle. Baisser le feu, faire cuire les maxi burgers env. 5 min sur chaque face sur feu moyen, retirer.
6. Mélanger le ketchup et tous les ingrédients, poivre compris. Fendre les buns, répartir un peu de sauce sur les fonds, répartir dessus burgers, sauce, courge et coriandre, poser les couvercles.

Remarque: le psyllium est une plante indienne (Psyllium Plantago). Ses graines moulues (Fiber Husk) sont vendues dans les magasins diététiques, les boutiques de produits sans gluten et en ligne.