

Burger aux Galettes de Blé et St Môret



< 3 euros
la portion HT



6
portions

Ingrédients (275 g/portion):

- St Môret Entier : 180g
- Oignons émincés BONDUELLE FOOD SERVICE : 200g
- 6 Pains à hamburger METRO: 450g
- Salade : 100g
- Champignons émincés METRO : 120g
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive METRO : 15g
- 6 galettes panées blé, fromage et épinards METRO

Valeurs nutritionnelles, pour une portion (275 g) - Energie : 535,3

Kcal ; 2237,5 kJ, Matières grasses : 20,6g dont Acides gras saturés : 5,9g ; Glucides : 66,8g dont Sucres 10,2g ; Protéines : 16,4g ; Fibres : 8,8g ; Sel : 2,2g.

Valeurs nutritionnelles, pour 100 g

- Energie : 194,4 Kcal ; 812,4 kJ ; Matières grasses : 7,5g dont Acides gras saturés : 2,2g ; Glucides : 24,3g dont Sucres : 3,7g ; Protéines : 6,0g ; Fibres : 3,2g ; Sel : 0,8g.



NUTRI-SCORE



Préparation du hamburger :

1. Faites revenir les oignons 12 minutes à la poêle et réservez.
2. Faites revenir les champignons 5 minutes avec une cuillère à soupe d'huile d'olive et réservez.
3. Faites revenir les galettes de blé, fromage et épinards 15/20 minutes au four.
4. Coupez les pains en deux et tartinez la base avec 2 cuillères à soupe (environ 30g) de St Môret sur chaque pain.
5. Ajoutez les oignons, placez une galette de blé, quelques feuilles de mâche et terminez avec les champignons.
6. Refermez et dégustez.