



## Hamburger Frites

- Les ingrédients en italique sont facultatifs
- cac = cuillère à café = 5 ml, cas = cuillère à soupe = 15 ml

Pour 3 hamburgers frites

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 10 mn à 180°

Ingrédients :

- 1 salade (sucrine, laitue, ...)
- 1 tomate
- 1 concombre
  - ou 3 gros cornichons
- 3 pains à hamburgers
- 3 cac de moutarde
- 3 steaks de soja ou légumineuses ([voir recettes sur le site](#))
- 3 cac de ketchup
- 900 gr de pommes de terre (750 gr épluchées)
  - ou 750 gr de frites de maïs ([voir recette sur le site](#))
  - ou 900 gr de patates douces (750 gr épluchées)



Préparation :

1. Sélectionner 3 feuilles de salade, réserver
2. Coupez la tomate en tranches et réserver en 3 tas
3. Couper 6 tranches de concombre ou bien couper les gros cornichons dans la longueur
4. Mettre 1 cac de moutarde sur les 3 pains du bas
5. Ajouter le steak, la feuille de salade, une tranche de tomate, de concombre/cornichon
6. Mettre 1 cac de ketchup sur les 3 pains du haut et refermer
7. Cuire 10 minutes à 180°

A servir avec 750 gr de frites de pommes de terre, de patate douce, de maïs, ...