



*Diététicienne nutritionniste*

*Cryolipolyse*

*06 95 99 49 56*

*Www.blandine-dieteticienne-grenoble.com*

## **Tomate burger**

**Temps de préparation : 15 minutes**

**Temps de cuisson : 10 minutes**

### **Ingrédients (pour 2 personnes) :**

- 2 grosses tomates
- 40 g d'oignon rouge
- 160 g de viande hachée 5%
- 100 g de champignons de Paris frais
- 2 tranches de bacons
- 40 g de mozzarella
- 4 cornichons
- 1 pincée de thym
- 1 càs de persil haché
- Sel, poivre

### **Préparation de la recette :**

Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6).

Laver les champignons, retirer les pieds et les couper en lamelles. Cuire à sec dans une poêle. Réserver au chaud.

Eplucher et couper l'oignon en anneaux et cuire à sec dans la poêle qui a servi à cuire les champignons. Réserver au chaud.

Laver les tomates, les couper en 2 et saupoudrer les faces intérieures de thym, sel et poivre, puis les faire griller à sec dans une poêle, sur leurs 2 faces.

Mélanger la viande hachée avec le persil, saler et poivrer, partager en 2 et former 2 steaks.

Cuire rapidement les steaks hachés dans une poêle à sec. Réserver au chaud.

Monter les tomates burgers en superposant un dessous de tomate, un steak, des

*champignons, des oignons, une tranche de mozzarella, des cornichons, la tranche de bacon, et refermer avec le dessus de tomate.  
Enfourner 10 min.*