NUTRIWELL
BY CLÉMENCE

DÉJEUNER / DÎNER

Le *burger maison* NutriWell

✦ ✦ ✦

25 min	2	Facile
PRÉPARATION	PORTION(S)	NIVEAU

Compatible famille · **Riche en protéines** · **Gourmand**

Ingrédients

- **2** pains burger complets
- **250 g** de bœuf haché (5% MG)
- **2** tranches de cheddar
- **1** tomate
- **Salade** verte
- **1/2** oignon rouge
- **2 c. à soupe** de fromage blanc + moutarde + ciboulette
- Cornichons, sel, poivre

✦ VERSION VÉGÉ

Remplace le steak par une galette de pois chiches écrasés + flocons d'avoine + œuf, ou un steak végétal du commerce. Même générosité, mêmes protéines.

Préparation

1. Prépare la sauce : mélange le fromage blanc, la moutarde et la ciboulette ciselée. Sale, poivre.
2. Façonne deux steaks avec la viande, assaisonne bien. Cuis 3-4 min de chaque côté à la poêle.
3. Dépose le fromage sur les steaks en fin de cuisson pour qu'il fonde.
4. Fais toaster les pains, tartine de sauce, monte : salade, steak, tomate, oignon, cornichons. Sers avec des frites de patate douce au four.

POURQUOI ÇA MARCHE

Oui, un burger a toute sa place dans ton alimentation. Fait maison, avec un bon steak et une sauce légère au fromage blanc, il te rassasie vraiment — et tu ne passes pas la soirée à culpabiliser. ✦