

Burger flexitarien

Mieux pour tous



Ingrédients pour 4 personnes

- 4 mini-ciabatta ou pistolets
- **4 burgers Tomate & Potiron**
Mieux pour tous
- 1 pot de yaourt nature (125 g)
- 1 aubergine
- 2 poivrons (jaune et rouge)
- 1 avocat bien mûr
- 40 g de roquette
- 1 c. à c. de romarin
- 2 c. à s. d'huile d'olive au citron

Les burgers de porc *Mieux pour tous* **MEAT THE VEGETABLES** contiennent 30% de légumes cuits à la vapeur!

Préparation

- Préchauffer le four à 180°C.
- Découper les légumes en lamelles de même épaisseur.
- Faire griller durant 30 à 40 minutes, sur une plaque garnie de papier sulfurisé, les lamelles de légumes assaisonnées avec 1 c. à s. d'huile d'olive au citron, sel, poivre et romarin.
- Cuire les burgers dans une poêle antiadhésive.
- Préparer la sauce dans un bol avec le yaourt et 1 c. à s. d'huile d'olive au citron. Assaisonner.
- Écraser l'avocat à la fourchette dans un bol et assaisonner.
- Garnir les burgers avec la viande, la sauce, les légumes grillés, l'avocat et la roquette.

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION

Énergie	581 kcal
Matières grasses	37,8 g
dont saturées	11 g
dont oméga-3 (principalement ALA & DHA)	0,9 g
Glucides	22,5 g
dont sucres	10 g
Protéines	4,8 g
Sel	0,22 g