



HACHIS PROTANEO - SIMPLEMENT BON

# Burger avec hachis Protaneo

# Burger avec hachis Protaneo



## Ingrédients (4 Pers.)

120 g	Hachis Protaneo *
1 tranche	Pain rassis (en dés / en tranches)
1	Oignon (finement haché)
1	Gousse d'ail (finement hachée)
1	Oeuf (optionnel)
1 cs	Moutarde aux herbes
2 cs	Chapelure / flocons de pommes de terre
	Sel aux herbes, paprika fumé, poivre
2 dl	Bouillon de légumes
1 filet	Vin rouge / jus de betterave
70 g	Huile de colza

## Préparation

- 1 Faire tremper le hachis Protaneo et le pain dans le bouillon et le vin rouge / jus de betterave 3-4 minutes.
  - 2 Faire revenir l'oignon et l'ail dans l'huile.
  - 3 Ajouter le hachis Protaneo et le pain et faire revenir brièvement.
  - 4 Assaisonner avec du sel aux herbes, du paprika et du poivre.
  - 5 Laisser refroidir le hachis Protaneo.
  - 6 Mettre la moutarde, l'œuf battu (optionnel) et le hachis Protaneo dans un saladier, saupoudrer de chapelure / flocons de pommes de terre, ajouter l'huile et pétrir le tout. Former 4 burgers avec la masse. Faire revenir les burgers dans une poêle à frire avec de l'huile.
- 😊 Conseil : La consistance de la pâte à burger peut être adaptée en ajoutant un peu d'huile lors du pétrissage.

ECO-SCORE beelong.ch



\* L'échelle ECO-SCORE® et la certification IP-SUISSE sont uniquement attribuées au produit « Hachis Protaneo ».



protaneo