

A photograph of a Ribeye burger served on a red ceramic plate. The burger is a thick, round patty with a dark, seared exterior. It is accompanied by a fresh salad of mixed greens, cherry tomatoes, and sliced onions. A portion of cooked grains, likely quinoa or bulgur, is served on the side. In the background, a white bowl with a red rim contains more grains. A small yellow cherry tomato and a sprig of basil are placed on the light blue tablecloth to the left of the plate.

Burger de Ribeye fitness avec salade et céréales

Ce qui est nécessaire (pour 4 Portions)

Burger

- 4 burger de Ribeye Rapelli
- à v. sel
- à v. poivre

Accompagnement

- 200g salade frisée
- 400g tomates cerises rouges et jaunes
- 4 oignon de printemps fin
- à v. quelques pousses de cresson vene
- 200g céréales au choix (boulgour, quinoa, épeautre, couscous. ...)
- à v. assaisonnements à volonté

Préparation

1. Préparer la salade d'accompagnement. Laver et sécher tous les légumes, couper les tomates cerises en deux, nettoyer l'oignon de printemps et émincer finement la partie blanche.
2. Mélanger tous les ingrédients dans un bol et assaisonner selon les goûts avec de l'huile, du vinaigre, du sel et du poivre ou les assaisonnements préférés.
3. Assaisonner le burger avec du sel et du poivre.
4. Chauffer une poêle à frire antiadhésive, y déposer le burger et le faire cuire à feu modéré pendant 3 minutes des deux côtés. Ne pas l'écraser avec la palette et ne le retourner qu'une seule fois. Pour obtenir une cuisson plus intense, faire cuire le burger 4 minutes de chaque côté.
5. Laisser reposer le burger pendant 3-4 minutes dans la poêle de cuisson, puis le transférer dans une assiette et le servir avec les céréales cuites et la salade.

