

Les Délices De Lilou Et Camille

Recettes simples et rapides pour tout le monde

Pour vous aider à manger mieux et rapidement ; nous vous proposons des recettes simples et diététiques.

Recette du Jour :

Hamburger maison pour 4 personnes

Préparation environ 10 minutes

Ingrédients :

- 4 Pains à burger
- Viande hachée (4 steak hachés)
- 1 Oignon coupé en rondelles
- Cheddar ou fromage spécial hamburger
- 1 grosse Tomate
- Quelques feuilles de salade
- Mayonnaise
- Ketchup maison (recette en bas de la page).

Recette :

Etape 1 :

Faites revenir les oignons à feu doux

Etape 2 :

Ajouter les steaks

Etape 3 :

Une fois saisis, poser une tranche de cheddar sur le steak et laisser fondre.

Etape 4 :

Une fois cuit, déposer le steak et le fromage sur une des tranches du pain que vous aurez auparavant tartinée d'un mélange de ketchup et de mayonnaise.

Etape 5 :

Ajouter 1 ou 2 feuilles de salade et deux rondelles de tomates et des rondelles de cornichons américains.

Etape 6 :

Vous pouvez maintenant recouvrir la préparation de l'autre tranche.

Recette de ketchup maison(1 flacon):

Ingrédients :

1 kg de tomates bien mûres

1 oignon

1 gousse d'ail

7.5 cl de vinaigre

50 g de sucre de canne

1 cuillère à café de Sel

1/2 cuillère à café rases de poivre (mélange 4 baies)

1 clou de girofle

1/4 cuillère à café de piment

Etape 1 :

Lavez et essuyez les tomates.

Etape 2 :

Coupez les tomates en 6 , mettez-les dans une cocotte avec les oignons et les gousses d'ail épluchées et coupées grossièrement.

Etape 3 :

Posez sur feu assez vif et laissez cuire une petite 1/2 heure.

Etape 4 :

Passez au moulin à légumes, grille fine, pour obtenir un coulis.

Etape 5 :

Versez dans une casserole, ajoutez le vinaigre et les épices et faites cuire 3/4 d'heure pour réduire de moitié et obtenir une consistance sirupeuse.

Etape 6 :

Mixez si vous voulez éliminer les éventuels morceaux.

Etape 7 :

Ajoutez le sucre et remettez sur le feu pendant 1/4 d'heure.

Etape 8 :

Versez dans les bocaux (ou flacon de ketchup industriel récupéré).

Conseil : laisser le ketchup au réfrigérateur pendant minimum 1h30 avant consommation