

# L HAMBURGER CALIFORNIEN DE VENICE BEACH

## La Recette

<https://cuisinedaubery.com/recipe/hamburger-californien/>

L'Hamburger Californien de gourmet, pour un burger meilleur et moins calorique que les burgers classiques

Parts : 2

Temps de préparation : 30 Minutes

Temps de cuisson : 10 Minutes

Difficulté : Niveau Facile

Cuisine : Cuisine Américaine

Plats : Hamburger, Plat Salé, Viande,

## Ingrédients

### Pour 2 Hamburgers

\*Le Pain

2 Pains à Hamburger Pour la recette, voir ICI

\*La viande

230 grammes de Viande de Dinde

10 grammes de Bouquet de Coriandre

20 grammes de Lait 1,92 Centilitre/19,2 Millilitres

50 grammes de Chapelure

1 Oeuf 50 grammes

du Sel

du Poivre

\*La sauce

du Ketchup

1/4 Chipotlé

\*La garniture

1/2 Avocat

2 tranches de Comté, Emmental ou Gruyère

1/2 Poivron Rouge

1/4 Oignon Rouge

20 grammes de Salade Roquette

### Pour 4 Hamburgers

## L HAMBURGER CALIFORNIEN DE VENICE BEACH

### \*Le Pain

4 Pains à Hamburger Pour la recette, voir ICI

### \*La viande

460 grammes de Viande de Dinde

20 grammes de Bouquet de Coriandre

40 grammes de Lait 3,84 Centilitres/38,4 Millilitres

100 grammes de Chapelure

2 Oeufs 100 grammes

du Sel

du Poivre

### \*La sauce

du Ketchup

1/2 Chipotlé

### \*La garniture

1 Avocat

4 tranches de Comté, Emmental ou Gruyère

1 Poivron Rouge

1/2 Oignon Rouge

40 grammes de Salade Roquette

### **Pour 6 Hamburgers**

### \*Le Pain

6 Pains à Hamburger Pour la recette, voir ICI

### \*La viande

690 grammes de Viande de Dinde

30 grammes de Bouquet de Coriandre

60 grammes de Lait 5,76 Centilitres/57,6 Millilitres

150 grammes de Chapelure

3 Oeufs 150 grammes

du Sel

du Poivre

### \*La sauce

du Ketchup

3/4 Chipotlé

### \*La garniture

1,5 Avocats

6 tranches de Comté, Emmental ou Gruyère

1,5 Poivrons Rouges

3/4 Oignon Rouge

60 grammes de Salade Roquette

# L HAMBURGER CALIFORNIEN DE VENICE BEACH

## Instructions

### Préparation de la viande

1. Pour le Bouquet de Coriandre (10 g) : Il y a plus de saveurs dans les tiges que dans les feuilles, donc ne jetez pas les tiges !
2. Laver et émincer le Bouquet de Coriandre (10 g)
3. La viande de Dinde devient souvent sèche en cuisant : Pour y remédier, on va la mélanger à des ingrédients qui vont la garder tendre et savoureuse en cuisant
4. Dans un grand bol, verser : la Viande de Dinde (230 g), le Bouquet de Coriandre (10 g), le Lait (20 g ou 1,92 Centilitre/19,2 Millilitres), la Chapelure (50 g) et l'Oeuf (1)
5. Verser le Sel et le Poivre
6. Malaxer à la main (porter si possible des gants alimentaires)
7. Filmer au contact avec un film alimentaire étirable, et placer au frais jusqu'à utilisation

### Préparation de la garniture

8. Pour le Poivron Rouge (1/2) : On le fait griller (rotir) à la flamme, sur toutes les faces, ce qui va dégager des saveurs intéressantes : retourner continuellement
9. Une fois bien grillé (même si la surface est très noire), envelopper de film alimentaire étirable et laisser refroidir
10. Puis frotter avec un papier en tissu, afin de retirer la peau noircie, qui s'enlève sans problème
11. Couper en grosses lanières
12. Pour l'Oignon Rouge (1/4) : Découper des rondelles
13. Pour l'Avocat (1/2) : Eplucher et découper des tranches

### Cuisson de la viande

14. Former des boules avec la viande qu'on avait préparé
15. Faire chauffer un peu d'huile végétale dans une poêle
16. Poser puis presser les boules de viande, et cuire
17. Retourner pour cuire la 2ème face
18. Un fois la cuisson de viande terminée, poser le Comté, Emmental ou Gruyère (2 tranches) quelques secondes jusqu'à ce que le fromage fonde
19. Retirer la viande et réserver

### Les pains à burger, les 'buns'

20. Pour les Pains à Hamburger (2), je vous conseille vivement de faire vos pains vous-mêmes : La recette est ICI : Le burger sera bien meilleur avec un 'bun' maison
21. Sinon, prendre des pains du commerce, mais prenez la meilleure qualité. Certains Pains à Burger sont vendus au rayon "Boulangerie" et sont légèrement briochés : c'est ceux-la ce que je vous conseille, même s'ils sont un peu plus chers, ils feront la différence !
22. Faire cuire brièvement les Pains à Hamburger (2) (coupés en 2)

### Assemblage

## L HAMBURGER CALIFORNIEN DE VENICE BEACH

23. Phase finale, on assemble : commencer par poser la Salade Roquette (20 g). Les Californiens adorent cette salade car ils disent qu'elle aide contre les maladies comme le cancer ou les maladies dégénératives (voir l'article ICI)
24. Poser les ingrédients qu'on a préparé(s)
25. Pour la sauce : il suffit de mixer du Ketchup avec du Chipotlé (1/4) : un piment mexicain. Pour acheter en ligne, c'est ICI
26. Attention au piment : Le Chipotlé est très piquant, il en suffit de très peu. On peut remplacer par un peu de flocons de chili ou une autre épice mexicaine. Autre substitut : un peu d'"épices a guacamole" que l'on trouve en supermarché
27. Les restaurants Californiens servent les hamburgers avec le pain supérieur posé sur le coté, afin de bien montrer toute la garniture appétissante (puisque'on a ici des ingrédients riches, autant les montrer)
28. Comme le burger est assez haut, on plante un pic en bambou afin de faire tenir l'empilement. Pour acheter en ligne, c'est ICI