

# Hamburger maison

## Plat chaud



Note : 1

Portions :4 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :10 min

Temps de cuisson/repos :10 min

Calories par portion : 428.5 Kcal

Charge glycémique par portion: 23.9

## Les ingrédients

- 4.0 u Pain à Hamburger
- 4.0 u Steak de boeuf
- 2.0 u Tomate
- 1.0 u Oignon
- 1.0 p Cumin
- 1.0 p Sel
- 1.0 p Poivre
- 5.0 gr Margarine
- 100.0 gr Gruyère

### Préparation des légumes

Éplucher l'oignon et le couper en rondelle.

Laver la tomate et la découper en rondelle fine.

Couper le gruyère en lamelle.

### Préparation de la viande

Dans une poêle faire revenir la margarine, mettre les rondelles d'oignon et les steaks.

Assaisonner et rajouter le cumin sur les steaks. Laisser cuire les steaks de la cuisson qui vous convient.

### Cuisson

Dans les pains à Hamburger, mettre le gruyère, tomate, steak, oignon et gruyère. Faire de même pour les autres hamburgers et les placer dans un appareil à croque monsieur. Laisser les pendant 5 minutes.

Servir chaud.

Présentation

A proposer avec une salade verte.