



*Tartines et sandwichs*  
**Hamburger à l'italienne**



<b>17 min</b>	<b>10 min</b>	<b>7 min</b>	<b>0</b>	<b>483</b>
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Ingrédients  
pour 4 personnes

**Ingrédients pour le  
hamburger**

600 g **Boeuf haché**  
4 **Pain(s) spécial  
hamburger**  
20 g **Parmesan**  
50 g **Roquette**  
8 **Tomates séchées**  
2 c. à soupe **Ketchup**  
1 **Sel**  
1 **Poivre**

**Étape 1**

Préparation de la viande

- 1 Mettre la viande dans un saladier. Saler, poivrer et mélanger bien.
- 2 Former des galettes et les aplatir.
- 3 Les faire cuire 7 minutes environ dans une poêle sans matière grasse en les retournant à mi-cuisson.

**Étape 2**

Dressage

- 1 Faire toaster les petits pains quelques instants dans le four préchauffé à 180°C (Th.6).
- 2 Les garnir de ketchup, feuilles de roquettes, puis ajouter la viande, des copeaux de parmesan et les tomates séchées.
- 3 Fermer le burger et servir de suite.