



Hamburgers au foie gras

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

Pour 4 personnes

500 g de viande hachée (bœuf)
100 g de foie gras cru
4 pains à hamburger
1 cœur de laitue coupé en 4
2 tomates coupées en fines tranches
Vinaigrette
Beurre
Huile d'arachide
Sel, poivre

Préparation

Je taille en gros morceaux le foie gras et le mélange à la viande hachée. J'assaisonne de sel et de poivre. Je réalise 4 steaks hachés, et je réserve au frais.

Je mélange tomates et salade, j'assaisonne de vinaigrette, et je réserve.

Je taille les pains à hamburger en deux. Je toasté l'intérieur et je réserve.

Je cuis les 4 steaks dans une poêle antiadhésive avec un peu de beurre et d'huile d'arachide, pendant 2 à 3 minutes pour un steak saignant, 4 à 5 minutes pour un steak à point, 7 à 9 minutes pour une viande bien cuite. Je retire du feu et laisse reposer au chaud.

Sur les 4 tranches de pain à hamburger, côté toasté, je dépose les steaks hachés, la tomate et la salade. Je recouvre avec l'autre moitié du pain et sers ainsi.

Pilaf de riz rond et asperges vertes

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Pour 4 personnes

100 g de riz rond
150 g d'échalote ciselée
30 cl d'eau
1 quart de cube de bouillon de volaille
12 asperges vertes
20 g de parmesan
70 g de mascarpone ou de «Vache qui rit»
20 g de roquette
30 g de beurre
Sel, poivre
Huile d'olive

Préparation

Dans une grande casserole d'eau bouillante et salée, je cuis les asperges vertes, 2 minutes seulement, et les rafraîchis soigneusement. Je taille les têtes d'une longueur de 5 cm, et je réserve. J'émince le reste des queues en petits morceaux, et je réserve.

Dans une casserole pouvant aller au four, je fais suer les échalotes avec une cuillerée à café de beurre, sans leur donner de coloration. J'y ajoute le riz et je le nacre (je le rends légèrement translucide). J'assaisonne de bon goût et j'ajoute le quart de cube de bouillon et les 30 cl d'eau. Je porte à ébullition et passe aussitôt au four à 150 °C (thermostat 5) pendant 15 minutes. Je débarrasse dans un plat de service.

Dans ce plat, j'ajoute 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive, le mascarpone et les queues d'asperges émincées. Je vérifie l'assaisonnement et je mélange soigneusement.

Je recouvre la préparation des têtes d'asperges chaudes, de roquette et de parmesan. J'arrose légèrement d'huile d'olive et je sers ainsi.



Pilaf de riz rond et asperges vertes