



PLATS / BŒUF

Burger roll croustillant en feuilles de riz — Chris Lee

1 gros roll

≈ 27 min (estimé)

plat / bouchée protéinée

Ingrédients

- 3 feuilles de riz
- 100 g de bœuf haché extra-maigre, cuit
- Oignon coupé en petits dés, quantité non précisée
- Cornichons coupés en petits dés, quantité non précisée
- Tomate en tranches, quantité non précisée
- Sel et poivre
- Ail en poudre
- Graines de sésame
- 1 œuf, ou des blancs d'œufs
- 20 g de mayonnaise allégée ou sans matières grasses
- 10 g de moutarde jaune
- 10 ml de jus de cornichons
- 10 g de ketchup sans sucre
- 2 c. à soupe de cornichons coupés en dés
- 1 c. à café d'ail en poudre
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poivre

Préparation

1. Cuire le bœuf haché à feu vif avec du sel, du poivre et de l'ail en poudre, jusqu'à ce que les bords deviennent croustillants.
2. Mélanger tous les ingrédients de la sauce burger légère.
3. Battre l'œuf dans une assiette. Enduire les feuilles de riz d'œuf une par une.
4. Disposer les trois feuilles horizontalement, en les faisant légèrement se chevaucher.
5. Répartir le bœuf, l'oignon, les cornichons, la tomate et la sauce sur les feuilles de riz.
6. Rouler fermement en rentrant les extrémités.
7. Enrouler ensuite ce long rouleau sur lui-même pour former une spirale.
8. Badigeonner d'œuf et parsemer de graines de sésame.
9. Cuire au four ou à l'Air Fryer à environ 175 °C pendant 15 à 17 minutes, jusqu'à ce que l'extérieur soit doré et croustillant.

Notes cuisine

- La légende annonce environ 532 kcal, 50 g de protéines, 22 g de glucides et 27 g de lipides ; ces valeurs sont celles publiées par l'auteur et peuvent varier selon les produits utilisés.
- Les quantités d'oignon, de tomate et de cornichons du roll ne sont pas précisées : les ajuster selon la taille des feuilles de riz.
- L'illustration canonique est une photo culinaire indépendante, validée pour représenter la forme en spirale, la feuille de riz croustillante et la garniture du roll.
- Allergènes : œuf, moutarde, sésame. Vérifier la mayonnaise et les sauces utilisées.

Pourquoi on aime

Une recette plat / bouchée protéinée à garder sous la main pour varier les repas.

Protéiné

Asiatique

Confiance : Moyenne

Données à compléter : Aucune donnée essentielle manquante. Estimations signalées : temps.