



# HAMBURGER FRITES

Hôpital  
Robert-Debré  
AP-HP



1 hamburger

Préparation : 20 min

Cuisson : 30 min

## ATKINS

1 hamburger (sans frites)  
= 2,5 parts



Kcal : 413 kcal

Lipides : 33,9 g

Glucides : 2,5 g

Protéines : 24,4 g

Composition amandes en poudre

100 g de produit < 5 g de glucides



© 2021 Vitaflo France. Tous droits réservés.

## INGRÉDIENTS DU PAIN (pour 3 pains)

- 54 g d'amandes en poudre
- 13 g de Psyllium blond
- 24 g de MCTprocal®
- 3 g de bicarbonate de soude
- 1 pincée de sel
- 50 g de blanc d'oeuf
- 1 g de vinaigre
- 45 ml d'eau bouillante

## PRÉPARATION DU PAIN

Préchauffer le four à 180°C.

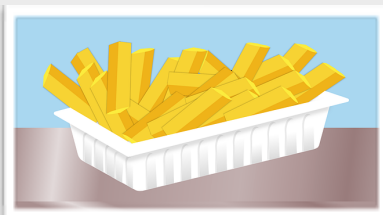
Mélanger la poudre d'amande, le MCTprocal®, le Psyllium blond, le bicarbonate et le sel. Ajouter les blancs d'oeufs et le vinaigre, bien mélanger. Verser dans l'eau bouillante et mélanger avec une spatule jusqu'à ce qu'une pâte se forme.

Partager en 3 portions égales et les rouler en forme de petits pains. Cuire au four pendant environ 20-25 minutes. Laisser refroidir sur la grille.

## ATKINS

1 hamburger (sans frites)  
= 2,5 parts

Kcal : 413 kcal  
Lipides : 33,9 g  
Glucides : 2,5 g  
Protéines : 24,4 g



Choisir le nombre de grammes de glucides requis pour les frites de céleri rave



Bon appétit !



© 2021 Vitaflo France. Tous droits réservés.

## INGRÉDIENTS DE LA GARNITURE & DES FRITES

(pour 1 hamburger et des frites)

- 50 g de viande hachée
- 1 tranche de fromage (~30 g)
- Salade verte
- Céleri rave
- Huile de tournesol
- Mayonnaise

## PRÉPARATION

Former une boule avec la viande hachée et l'aplatir. Poêler en fonction de la cuisson voulue. En milieu/fin de cuisson déposer une tranche de fromage sur le steak. Réserver dans le four chaud à 80°C.

Couper le pain en 2 et frotter les 2 faces contre la poêle pour récupérer le jus de cuisson. Tartiner de mayonnaise les 2 faces du pain. Sur le pain du bas, déposer la salade et ajouter le steak. Fermer le pain à l'aide d'un cure dent si nécessaire.

Tailler les bâtonnets de céleri rave en fonction de la quantité de glucides requise. Les frire dans une poêle avec de l'huile de tournesol ou directement dans une friteuse. Bien colorer chaque face et absorber rapidement sur un papier absorbant en fin de cuisson. Réserver au four à 80°C. Servir la mayonnaise avec les frites.

Présenter une jolie assiette avec le burger, les frites et la mayonnaise.