



Recette-pour-diabetique.com

Club sandwich au veau façon Burger et sa sauce maison

 recette-pour-diabetique.com/club-sandwich-au-veau-facon-burger-et-sa-sauce-maison/

Publicité

DIABÈTE DE TYPE 2

**Bien plus qu'une
histoire de sucre**

- Déjeuner
- Recettes Healthy
- Viandes

Par Recettes Diabète et bien être | 10 juillet 2020

>>> Faites-moi plaisir, Donnez votre avis!



Un sandwich avec du pain aux céréales et graines a moins de glucides et est riche en fibres !

Voici un version Healthy, avec du veau et une sauce burger maison.

Une sauce comme dans certains foodtruck très goûteuse.

Pour l'accompagnement, privilégiez comme moi des haricots vert avec des petites carottes vapeur et par gourmandise des frites de patate douce au four ([la recette des frites ici](#))



Recette de Club sandwich au veau façon Burger et sa sauce maison

Produit: 4 sandwich



Ingrédients

- 4 belles tranches (70g) Pain aux céréales et graines - environ 35g de glucides complexes pour 100g
- 4 petits steaks hachés de Veau
- 2 Tomate
- 1 gros Cornichon
- 1 oignon Oignon rouge
- 4 tranches carrées Cheddar
- 8 feuilles de Salade verte
- pour la Sauce burger
- 1 jaune oeuf
- 2 cuillères à soupe Moutarde américaine (douce)
- 2 cuillères à soupe Ketchup allégé
- 1 cuillère à soupe Câpres
- 1 gros Cornichon
- 1 cuillère à soupe Echalote ciselée
- 1 cuillère à soupe Ciboulette ciselée
- 1 cuillère à soupe Persil ciselé
- 2 cuillères à soupe Oignons frits
- 15 cl Huile de Colza
- 1 cuillère à soupe sauce worcestershire

Instructions

1. Préparation de la sauce burger maison: Mixer grossièrement un cornichon avec les câpres puis ajouter l'échalote, la ciboulette et le persil (ciselés)
2. Mettre la moutarde et le jaune d'oeuf dans un grand bol et fouetter (fouet électrique ou robot) en versant petit à petit l'huile en filet (comme pour une mayonnaise). Une fois que la préparation est ferme, ajouter le ketchup, la sauce worcestershire, la préparation au cornichon - saler-poivrer - bien mélanger et réserver au frais. Au moment de servir ajouter les oignons frits.
3. Couper l'oignon rouge, le cornichon et la tomate en fines tranches puis la salade en lanières.
4. Couper les tranches de pain en 2 et toastez les légèrement à la poêle (sans matière grasse) puis étaler la sauce burger sur une face et y poser des tranches de cornichon et de 2 tomate.
5. Saisir les steaks à feu vif 1 minute par face et cuire 3 minutes par face à feu moyen - poser la tranche de cheddar sur le steak une fois retourné.
6. Poser le steak sur la tranche de pain garnie puis ajouter oignon et salade et couvrir avec la dernière tranche - maintenir avec un pic et servir.

>>> Faites-moi plaisir, Donnez votre avis!

← Recette précédente Gaspacho au concombre et à la menthe

Recette suivante → Crème brûlée à la Noix de Coco

Ou encore...

Commentez !

Votre adresse de messagerie ne sera pas publiée. Les champs obligatoires sont indiqués avec *

Ce site utilise Akismet pour réduire les indésirables. [En savoir plus sur comment les données de vos commentaires sont utilisées.](#)