

Assiette de burger Tex Mex et avocats

Cétogène - faible en glucides



Par portion

Glucides nets : 3% (8 g)

Fibres : 15 g

Matières grasses : 80% (101 g)

Protéines : 18% (50 g)

Kcal : 1173

Ingrédients (2 portions)

⅔ lb bœuf haché

2 cuillères à soupe d'eau froide

1 cuillère à soupe d'assaisonnement Tex-mex

2 cuillères à soupe de piments jalapeños marinés

½ tasse de crème fraîche (*un genre de crème épaisse additionnée de babeurre, de crème sure ou de yogourt) ou de mayonnaise

4 ¼ oz fromage mexicain en tranches

2 avocats

2 oz de laitue de roquette

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Sel et poivre

Instructions

Mélanger le bœuf haché, l'assaisonnement Tex-mex et l'eau. Former un hamburger par portion. Badigeonner d'huile d'olive tout autour de chaque hamburger et faire frire ou griller 3 - 4 minutes de chaque côté, jusqu'à ce que le hamburger soit rose clair ou bien cuit, selon votre préférence. Sel et poivre au goût. Assaisonner le hamburger avec de l'avocat, de la laitue, des piments jalapeños et de la crème fraîche* ou de la mayonnaise. Asperger de l'huile d'olive sur les légumes.

Astuce !

Ajouter du piquant – délicieux sur les avocats !