

Burger sans pain **et ses frites de carotte cumin**

Ingrédients :

- 1 tomate cœur de bœuf
- ¼ d'oignon rouge
- 2 cornichons aigres-doux
- Quelques feuilles de salade
- 20g de bacon
- 1 steak haché – 5% de matière grasse
- 10 g d'huile de sésame ou noix/noisette/olive
- 80 g de fromage blanc 0% de matière grasse
- 100 à 120 g de carottes
- 1 cuillère à soupe de cumin
- sel, poivre, ciboulette, échalote



Recette :

- 1/ Laver les carottes et les couper en fines lamelles.
- 2/ Mélanger 5g d'huile avec 1 càs de cumin et y plonger les carottes.
- 3/ Couper la tomate en deux et la placer sur un papier cuisson à côté des carottes.
- 4/ Placer le tout au four environ minutes de 180°C à 200°C.
- 5/ Faire chauffer 5g d'huile dans une poêle et faire cuire le steak ainsi que les 2 tranches de bacon.
- 6/ Préparer la sauce : mélanger échalote, ciboulette, sel, poivre et le fromage blanc.
- 7/ Réaliser le montage : base de la tomate, sauce, cornichons coupés, oignons rouge, bacon, salade, steak, sauce, salade, bacon, oignon cornichons, sauce et tomate.

Bonne dégustation !!!!