

Hamburger gourmet aux oignons caramélisés

durée totale **40 min.** 40 min. temps de préparation

Données nutritionnelles (par portion):
3356 kJ / 802 kcal

Matières grasses: **46,2 g** Protéines: **35,9 g**
Glucides: **59,8 g**

INGRÉDIENTS

4 portions

2 càs	huile d'olive
2 càs	sauce soja sucrée
2	oignons rouges en tranches
2 càs	sucré roux
500 g	filet de bœuf haché
2 càs	persil finement ciselé
2 càs	thym finement ciselé
8 càs	Sauce Teriyaki à l'ail confit Kikkoman
1	petite salade radicchio
4	pains brioches
2	avocats

PRÉPARATION

Étape 1

Faire chauffer une poêle avec un peu d'huile et y faire suer les tranches d'oignon avec deux cuillères de sauce soja sucrée. Laisser mijoter à feu modéré environ 30 minutes, jusqu'à ce que les oignons soient tendres et caramélisés, ajouter du poivre. Ensuite, réserver au chaud.

Étape 2

Emincer le persil et le thym. Faire cuire la viande dans la poêle, selon votre gout et ajouter la sauce Teriyaki à l'ail confit Kikkoman et laisser cuire quelques minutes.

Étape 3

Découper les pains en deux et les toaster. Dresser les hamburgers en déposant successivement sur un demi pain : la salade, la viande, les oignons, une cuillère de sauce de cuisson à la Teriyaki et refermer avec l'autre demi pain.

Étape 4

Cuisson au barbecue : Enduire la viande avec de l'huile et les faire cuire sur le barbecue selon votre goût. Puis les enduire de sauce Teriyaki Kikkoman et terminer la cuisson