

# Burgers de printemps avec pesto à l'ail des ours et salade d'asperges

## Pour 4 personnes

500 g	de Natura-Beef haché
1 cs	de moutarde
1 cs	de ketchup
1 cc	de sel
	poivre
1	échalote hachée
1	œuf
	chapelure

Verser tous les ingrédients dans un saladier, bien mélanger et former 4 à 5 hamburgers. Les passer dans la chapelure. Cuisson : faire chauffer du beurre clarifié et faire cuire des deux côtés à feu moyen.



Banque de recettes  
Inforama, secteur de  
l'économie familiale

[www.inforama.ch](http://www.inforama.ch)

## Pesto à l'ail des ours

100 g	d'ail des ours frais
50 g	de pignons de pin grillés
50 g	de sbrinz
1,5 dl	d'huile de colza
½ cc	de sel
	poivre
filet	de jus de citron

Rincer l'ail des ours et le hacher grossièrement. Mixer ensuite avec tous les autres ingrédients. Tartiner la moitié inférieure des petits pains à hamburger de pesto à l'ail des ours, y placer le burger et déguster.

## Servir avec :

### Salade d'asperges

250 g	d'asperges vertes
250 g	d'asperges blanches

Éplucher les asperges, les couper en morceaux, et les faire cuire dans de l'eau salée (elles doivent encore être croquantes).

### Vinaigrette

2	échalotes
50 g	de tomates séchées
4 cc	de vinaigre balsamique blanc
6 cc	d'huile de colza
Filet	de jus de citron
Pincée	de sel aux herbes

Hacher finement les échalotes couper en petits morceaux et mélanger aux ingrédients restants, puis verser sur les asperges.

### Petits pains à hamburger (« Bun's ») :

Vous trouverez la recette des petits pains faits maison auprès de [pia.amstutz@vol.be.ch](mailto:pia.amstutz@vol.be.ch).

