

BURGERS AZTÈQUES

NIVEAU DE
DIFFICULTÉ

30
minutes
PRÉPARATION

6 à 8
minutes
CUISSON

4
PORTIONS



SUGGESTION D'ACCOMPAGNEMENT

Servir avec des croustilles de maïs et des quartiers de melon.

VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

548
CALORIES

32 g
PROTÉINES

50 g
GLUCIDES

25 g
MATIÈRES GRASSES

COUPES



Porc haché

INGRÉDIENTS

BOULETTES DE PORC

3/4 lb	Porc du Québec haché maigre	375 g
1	Oignon, haché finement	1
1	Œuf	1
2 c. à table	Moutarde à l'ancienne	30 ml
Au goût	Sel et poivre frais moulu	Au goût
4	Pains pitas ou tortillas de blé (souples)	4
4	Tranches de fromage (Monterey Jack, suisse ou autre)	4
4	Feuilles de laitue frisée (rouge ou verte)	4

PRÉPARATION À L'AVOCAT

1	Avocat mûr, en purée grossière	1
2 c. à thé	Jus de lime (ou de citron)	10 ml
6	Tomates séchées (ou 3 abricots séchés, finement émincés)	6
1/2 à 1 c. à thé	Piment fort, épépiné, haché	2 à 5 ml

PRÉPARATION

1. Dans un bol, mélanger la purée d'avocat, le jus de lime, les tomates séchées et le piment. Réserver.
2. Dans un bol, mélanger le porc haché, l'oignon, l'œuf, la moutarde, le sel et le poivre. Façonner 12 boulettes.
3. Préchauffer le BBQ à chaleur moyenne ou le four, la grille au centre.
4. Sur la grille du BBQ, sous le gril du four ou dans une poêle gril, à l'aide d'une pince, faire cuire les boulettes de viande, sur toutes les faces, durant 6 à 8 minutes.
5. Entre-temps, faire griller les pains ou réchauffer les tortillas.
6. Garnir les pains en commençant par le fromage, la laitue, les boulettes, puis la préparation à l'avocat. Rouler et servir à demi enveloppé de papier ciré pour tenir le tout.

VARIANTE

Remplacer la préparation à l'avocat par une guacamole du commerce.