

Big Mac maison



Ceci est ma version maison du Big Mac — sans les ingrédients mystères ni de coma alimentaire. Pensez : bœuf extra-maigre juteux, une sauce spéciale crémeuse à base de yogourt, de la laitue croquante, des cornichons, et juste assez de fromage fondant pour satisfaire vos envies. C’est tout ce que vous aimez dans un Big Mac, mais avec plus de protéines et moins de gras saturés. Une version bien approuvée par nos diététistes ! Idéal pour un souper rapide, il s’accompagne à merveille de [nos frites de courgettes](#).

Préparation 15 min

Cuisson 6 min

Portions 2

Nutrition Facts (per serving)

Calories 770

Lipides 34

Glucides 53

Fibres 4

Protéines 63

Sodium 1580

Ingrédients

Sauce Big Mac

- 30 ml (2 c. à soupe) de yogourt grec nature 0 %

- 30 ml (2 c. à soupe) de mayonnaise légère
- 30 ml (2 c. à soupe) de moutarde jaune préparée
- 15 ml (1 c. à soupe) de ketchup
- 10 ml (2 c. à thé) de vinaigre de cidre de pomme
- 5 ml (1 c. à thé) de jus de cornichon
- 1,5 ml (¼ c. à thé) de paprika

Burgers

- 300 g (10 oz) de viande haché extra-maigre (poulet, dinde ou bœuf)
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- 4 tranches de fromage cheddar allégé
- 3 pains à hamburger au sésame
- 60 ml (¼ tasse) d'oignon blanc haché finement
- 2 gros cornichons, tranchés en rondelles
- 125 ml (½ tasse) de laitue iceberg hachée finement

Préparation

1. Dans un petit bol, mélanger les ingrédients de la sauce. Réserver.
2. Diviser la viande en 4 portions égales et former des galettes fines et larges.
3. Dans un grand poêlon antiadhésif, chauffer l'huile à feu moyen-vif. Cuire les galettes 2 à 3 minutes par côté, jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées et que la température interne atteigne 71°C (160°F). Retirer du feu et déposer une tranche de fromage sur chaque galette.
4. Séparer un pain à hamburger en deux. Trancher la moitié supérieure à l'horizontale pour obtenir une tranche de même hauteur que la moitié inférieure (tranches centrales). Réserver le dessus arrondi pour un autre usage.
5. Dans un poêlon sec, griller légèrement tous les pains.
6. Tartiner les pains du bas et les tranches centrales de sauce. Garnir de l'oignon haché, de tranches de cornichon, de laitue et d'une galette au fromage.
7. Superposer le pain du bas avec la galette et la garniture, ajouter le pain du milieu avec la deuxième galette et la garniture, puis couvrir avec le pain du dessus. Servir immédiatement.

Notes

Les galettes et la sauce se conservent séparément jusqu'à 4 jours au réfrigérateur, dans des contenants hermétiques. Les galettes se congèlent jusqu'à 3 mois. Assembler les burgers au moment de servir pour un meilleur résultat.

Pour une version encore plus allégée : utiliser une seule tranche de fromage par burger, omettre la tranche de pain centrale et choisir un pain de blé entier pour plus de fibres.



Sophie Idris – Nutritionniste Diététiste à Montréal
Nutritionniste Diététiste à Montréal