Hamburger au jambon à l'os

Avec Vita+ Céréales Complètes

Plat principal

4 personnes



Ingrédients

- 8 tranches de pain Vita+ Céréales Complètes
- 4 tranches de jambon à l'os d'environ 1 cm d'épaisseur
- 200 g de chou-rave
- 100 g de chou cabus
- 100 g de chou cabus rouge
- 2 oignons nouveaux
- Aneth frais
- Herbes fraîches ou salade mixte de votre choix

Pour la vinaigrette :

- 8 cuillères à soupe de yaourt entier
- 1 cuillère à soupe de raifort
- 2 cuillères à café de poudre de fenouil
- 1 cuillère à café d'aneth
- 1 cuillère à café de poivre noir moulu
- 2 cuillères à soupe de vinaigre de pomme
- 1 citron (zeste et jus)
- Sel

1. Préparez la vinaigrette : mélangez tous les ingrédients. Mettez ensuite de côté.
2. Pelez le chou-rave. Coupez les oignons nouveaux et taillez des fines lamelles de chou-rave, de chou cabus et de chou cabus rouge à la mandoline. Hachez finement l'aneth. Mettez le tout dans un bol.
3. Assaisonnez les légumes avec la vinaigrette et, si nécessaire, ajoutez du sel et du poivre.
4. Faites griller les deux côtés des tranches du pain Vita+ Céréales Complètes jusqu'à ce qu'elles soient dorées et, en attendant, faites cuire le jambon à l'os.



Cette recette est faite avec Vita+ Céréales Complètes

Avec 40% de grains complets, ce pain complet est riche en fibres. Que vous alliez au petit-déjeuner ou au déjeuner, le goût délicieux de ce pain se marie parfaitement avec les garnitures sucrées ou salées.

5. Placez le jambon à l'os entre les tranches de pain et garnissez du mélange de légumes. Terminez avec des herbes fraîches ou une salade mixte de votre choix.