

## Burger à l'italienne

### **Pour 6 burgers :**

- ✕ 6 steaks hachés
- ✕ 250 gr de polenta
- ✕ 60 gr de parmesan
- ✕ 2 courgettes
- ✕ 1 oignon
- ✕ 1 poivron jaune
- ✕ 2 tomates
- ✕ Huile d'olive
- ✕ sel, poivre et herbes de Provence



Porter à ébullition 1 l d'eau salée et 2 cuillères à soupe d'huile d'olive dans une casserole. Verser la polenta en pluie. Cuire 5 min en ne cessant de tourner, car au bout de 2 min la polenta va commencer à éclabousser de partout, et sans remuer, votre cuisine est recouverte de polenta en clin d'œil !! ;-)

Après les 5 min, retirer du feu, incorporer le parmesan râpé et verser le tout soit dans un plat et laisser refroidir soit dans des cercles, vos "pains à burger" sont déjà presque prêts. Si vous n'en avez pas, vous pouvez mettre la polenta dans un grand plat, et faire vos ronds à l'aide d'un grand verre ou petit bol pour faire vos ronds une fois la polenta refroidie.

Ensuite, découper tous vos légumes en brunoise, je dis merci à mon "Nicer Dicer" !!! J'avais ma belle brunoise de légumes en 3 min !!! ;-)

Faire chauffer 3 cuillères à soupe d'huile d'olive dans une poêle, et y verser la brunoise, saupoudrer d'herbes de Provence, et cuire environ 7 minutes.

Quand votre polenta est bien refroidie, et que vos cercles sont prêts, faites-les dorer dans une cuillère à soupe d'huile d'olive. Réserver.

Cuire les steaks hachés, assaisonner et assembler les burgers !

Source : [www.lilidelices.canalblog.com](http://www.lilidelices.canalblog.com)