

Burgers à la sauce barbecue et à la salade de chou

Bedon Gourmand

Ingrédients

- 1/3 tasse de ketchup
- 4 c. à thé de vinaigre de cidre
- 2 c. à table de mélasse
- 1 c. à table de moutarde de Dijon
- 1 c. à table de paprika fumé
- 750 g de boeuf haché maigre
- 1 oeuf légèrement battu
- 1/3 tasse de chapelure nature
- 2 gousses d'ail hachées finement
- 6 tranches de cheddar fort
- 6 pains à hamburger
- mayo maison au basilic
- salade de chou rouge
- roquette
- Sel et poivre

Préparation

1. Dans un petit bol, mélanger le ketchup, le vinaigre de cidre, la mélasse, la moutarde et le paprika fumé. Mettre la moitié de la sauce dans un grand bol. Ajouter le bœuf haché, l'œuf, la chapelure et l'ail. Saler et poivrer. Bien mélanger. Façonner la préparation en 6 galettes.
2. Régler le barbecue à puissance moyenne. Mettre les galettes sur la grille huilée, fermer le couvercle et cuire 10 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées et qu'elles aient perdu leur teinte rosée à l'intérieur (retourner les galettes à la mi-cuisson, puis les badigeonner généreusement du reste de la sauce). Étendre les tranches de cheddar sur les galettes et poursuivre la cuisson pendant 2 minutes ou jusqu'à ce que le fromage ait fondu.
3. Entre-temps, mettre les pains sur la grille du barbecue et les cuire 2 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Mettre les galettes dans les pains. Garnir de mayo, de salade de chou et de roquette.

MAYO MAISON AU BASILIC

Dans un bol, à l'aide d'un fouet, mélanger 1 **jaune d'oeuf**, 1 c. à table de **moutarde** et le **jus de 1/2 citron**. Verser 1 tasse d'**huile de canola** en un mince filet en fouettant vigoureusement jusqu'à ce que la mayonnaise ait épaissi. Ajouter 1/4 tasse de **basilic frais** haché, et mélanger. Saler et poivrer. La mayonnaise se conservera jusqu'à 4 jours au réfrigérateur. (Donne environ 1 tasse)

SALADE DE CHOU ROUGE

Dans un grand bol, à l'aide d'un fouet, mélanger 3 c. à table chacun d'**huile de canola**, et de **vinaigre de vin blanc**, et 2 c. à thé de **sirop d'érable**. Ajouter 2 tasses de **chou rouge** coupé en fines lanières, 2 tasses de **carottes** coupées en fines juliennes, 2 **oignons verts** hachés finement, et 1/4 tasse de **persil italien** haché. Saler et poivrer. Mélanger pour bien enrober les ingrédients. Réfrigérer 2 heures. (La salade se conservera jusqu'à 1 semaine au réfrigérateur). (Donne environ 3 tasses)

Préparation: 25 minutes

Cuisson: 12 minutes

Portions: 6 (avec 1 kg de boeuf haché, j'ai eu 8 grosses galettes)

Source: Le meilleur du barbecue de Coup de Pouce