

Les
Meilleurs
BURGERS
Keto

Les recettes de chefs

Par KetoPerso

Pain à burger



Réalisation

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 30 minutes

Ingrédients pour 8 pains

- 70 g graines de lin broyées
- 40 g graines de psyllium
- 150 g poudre d'amande
- 60 g farine de coco
- 2 sachets de poudre à lever sans gluten
- 6 blancs d'œufs et 2 œufs entiers
- 470 g d'eau
- 4 bouchons de vinaigre de cidre
- Sel

Préparation

1. Dans un saladier mélangez les graines, la poudre d'amande, la farine de coco et les 2 sachets de levure

2. Placez les 6 blancs d'œufs et les 2 œufs entiers
3. Ajoutez 4 bouchons de vinaigre de cidre et mélangez
4. Versez ce mélange dans le saladier, salez et remuez
5. Versez l'eau dans le saladier en deux fois, mélangez
6. Travaillez la pâte à la main afin de former 8 boules
7. Enfourniez 30 minutes à 180°C

Macro : glucides 3g / pain

Burger cétogène



Réalisation

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 8 minutes

Ingrédients

- 450 g bœuf haché
- 1 cc moutarde à l'ancienne
- 2 cs de ghee
- 1 cce sauce chili
- 1/2 cc ail finement haché
- 1/2 cc oignon ou d'échalote finement haché
- 1/2 cc sel marin

- 1 pincée poivre noir moulu
- 2 cs huile d'olive
- 1/2 tasse de mayonnaise
- Petits pains cétogène

Préparation:

1. Mélangez le bœuf haché avec la moutarde, l'ail, l'oignon, le sel et le poivre
2. Formez des petits tas de la taille de la paume de la main
3. Faites chauffer le ghee dans une poêle et faire frire les pâtés 4 minutes de chaque côté
4. Mélangez la mayonnaise avec la sauce chili
5. Couper les petits pains cétogènes en deux et faites-les dorer 3 minutes
6. Assemblez les hamburgers en ajoutant une cuillère à soupe de mélange mayonnaise/sauce chili sur chacune des moitiés de pain

Macro : 7g glucide par burger (pain compris)

Burger de salade



Réalisation

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 10 minutes

Ingrédients pour 4 personnes

- 450g viande mi- maigre
- 8 tranches de bacon cuites
- 4 tranches de fromage Monterey Jack
- 8 cs guacamole
- 4 tranches de tomate
- 4 grandes feuilles romaine
- Sel de mer
- Poudre d'ail
- Cumin
- Paprika

Préparation

1. Mélangez la viande et les assaisonnements pour faire 4 pâtés
2. Préchauffez le grill, cuire les pâtés
3. Recouvrez ensuite de fromage en tranches et laissez fondre

4. Déposez chaque pâté sur une feuille de laitue, ajoutez 2 tranches de bacon, 1 tranche de tomate et 2 cuillères à soupe de guacamole
5. Refermez votre burger avec une feuille de salade

Macros pour 1 portion : 373 calories, 24 g lipides, 3 g glucides, 35 g protéines

Burger Cup façon raclette



Réalisation

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 12 minutes

Ingrédients pour 4 portions :

- 250 g viande hachée
- 70 g lardons
- 60 g fromage à raclette

Préparation

1. Préchauffez le four à 240°C
2. Faites revenir les allumettes de lardons dans une poêle
3. Séparez la viande en 4 parts égales et placez les boulettes dans les moules à muffins
4. Disposez les lardons dans le creux et recouvrir avec un morceau de fromage à raclette
5. Enfournerez 12 minutes à 240°C

Macros pour 1 portion : 390 calories, protéines 45g, lipides 45g, glucide 3g

Burger Mozza basilic



Réalisation

Préparation : 10 minutes

Ingrédients pour 4 portions

- 4 buns
- 1 avocat
- 2 petites tomate
- 12 feuilles basilic
- 2 tranches jambon de Parme italien
- 2 petites boules mozzarella de buffala
- Oignons nouveaux
- Huile d'olive

Préparation

1. Coupez l'avocat en 2, retirez le noyau puis dépecez délicatement
2. Coupez en tranches très fines dans la largeur.

3. Coupez les tomates en tranches, émincez l'oignon, coupez les boules de mozzarella en deux
4. Superposer les ingrédients sur votre pain, arrosez d'un peu d'huile d'olive et croquez

Burger terre et mer



Réalisation

Préparation : 30 min

Cuisson : 8 min

Ingrédients pour 4 personnes

- 400 g saumon frais
- 4 petits avocats
- 100 g tranches de saumon fumé
- 40 g mâche
- 20 g oignon rouge
- 10 g huile de coco
- 5 g graines de sésame
- 1/2 œuf battu
- Sel, poivre

Préparation:

1. Pochez les pavés de saumon dans l'eau bouillante 8 minutes, égouttez et retirez la peau
2. Ecrasez la chair du saumon à la fourchette, ajoutez le demi-œuf battu, le sel et le poivre et mélangez
3. Formez 4 steaks avec cette préparation et faites-les dorer à la poêle

4. Montez les burgers en superposant : ½ avocat épluché, saumon fumé, steak de saumon, oignon rouge en très fines tranches, mâche et un dernier ½ avocat avant de le saupoudrer de graines de sésame.

Macros pour 1 portion : glucides 1,7g

Burger à la crème de pancetta



Réalisation

Préparation : 10 min

Cuisson : 5 min

Ingrédients pour 1 personne

- 1 tranche de pain low carb
- 1 steak haché
- 30 g de pancetta
- 0,15L de crème fleurette
- 30 g d'oignons

- Poivre

Préparation

1. Poêlez la pancetta et coupez-la grossièrement en dés
2. Mixez la pancetta, l'oignon et la crème fleurette
3. Poêlez le steak sur les deux faces
4. Déglacez la poêle avec la crème à la pancetta.
5. Posez la tranche de pain low carb puis le steak sur une assiette et nappez-le de cette crème, poivrez

Macros : calories 768, lipides 59g, protéines 49g, glucides 7

Burger Keto & Frites de Navet



Réalisation

Préparation : 30 minutes

Cuisson : 30 minutes

Ingrédients

Pour le Bun :

- 10 g huile de coco
- 10 g psyllium
- 7 g farine de coco
- 2 g bicarbonate
- 3 g levure
- 1 œuf + 1 blanc d'œuf
- Epices et herbes

Pour les frites :

- 150g navet ou de céleri
- Epices
- Sel
- Poivre

Pour la garniture :

- 1 Steak haché
- 1 tranche de tomate
- 1 demi-avocat
- 1 tranche de fromage de votre choix
- 30g mayonnaise

Préparation

Pour le bun :

1. Faîtes fondre l'huile de coco
2. Mélanger les ingrédients secs, ajoutez l'huile de coco et les œufs, mélangez
3. Mettre au micro-ondes 2 minutes

Pour les frites :

1. Epluchez votre navet ou céleri
2. Dans un saladier versez le navet, ajoutez l'huile, les épices, le sel et le poivre, remuez
3. Enfournez 25 min à 220°C

Pour l'assemblage :

1. Coupez les buns en 2
2. Ajoutez la garniture comme bon vous semble puis fermez avec la deuxième partie du bun

Macros pour un menu Burger – Frites : Glucides 12 g, Protéines 39 g, Lipides 70 g

Burger vegan



Réalisation

Préparation :

Cuisson :

Ingrédients

- Tofu
- Sauce soja
- 2 champignons
- ¼ oignon
- 2 cs huile d'olive
- Levure maltée
- 4 tranches de tomate
- Pain à burger

Préparation

1. Coupez le bloc de tofu en deux
2. Faites mariner le tofu dans la sauce soja

3. Faites dorer l'oignon coupé en petits cubes, les champignons coupés en lamelles à la poêle
4. Panez le tofu avec la levure maltée
5. Faire dorer le tofu pané à l'huile de coco à la poêle
6. Coupez le bun en deux et badigeonnez les deux faces intérieures de sauce, puis ajoutez le mélange champignons/oignons, les tomates, le tofu pané, à nouveau des tomates puis le mélange champignons oignons

Burgers aux champignons



fitwomeneat.com

Réalisation

Préparation : 5 minutes

Cuisson : 10 minutes

Ingrédients

- 150 g viande de bœuf hachée
- 6 gros champignons de paris
- 1 gros avocat

- Jus d'un demi-citron
- 1/2 cc ail en poudre
- 3 cs carotte râpée
- Sel

Préparation

1. Retirez la queue des champignons et faites-les revenir à l'huile d'olive
2. Dans un bol, écrasez l'avocat, ajoutez le jus de citron, l'ail et le sel et mélangez
3. Formez 3 petits steaks avec la viande hachée et faites-les cuire
4. Placez un champignon sur votre plat, recouvrez d'avocat puis ajoutez un steak et quelques brins de carotte râpée
5. Prenez un second champignon et disposez-le sur le dessus