

# BURGER HEALTHY SANS PAIN

## INSTRUCTIONS :

Un repas facile et idéal les jours d'activité sportive



## Instructions pour une personne

1. Faites cuire le quinoa
2. Mélangez le quinoa, la chapelure, ail, curcuma, origan et l'oeuf
3. Formez deux galettes et faites les cuire à la poêle avec le steak haché
4. Formez votre burger en superposant les galettes et le steak, ajoutez une tranche d'avocat
5. Assaisonnez et servez avec une salade

## Liste des courses

Ingrédients	Requis	Quantité
Quinoa	<input checked="" type="checkbox"/>	80 gr
Chapelure	<input checked="" type="checkbox"/>	3 càs
Ail (gousse)	<input checked="" type="checkbox"/>	1
Curcuma	<input checked="" type="checkbox"/>	1 càc
Origan	<input checked="" type="checkbox"/>	1 càc
Oeuf	<input checked="" type="checkbox"/>	1
Steak haché	<input checked="" type="checkbox"/>	1
Avocat	<input checked="" type="checkbox"/>	0,5