

agneau et hamburgers cresson avec légumes grillées



Temps de préparation: 15 minutes
Temps de cuisson: 8-10 minutes

ingredients

400g d'agneau haché

1 petit oignon haché
1 gousse d'ail écrasée
2 c. à café de cumin moulu
1 botte de cresson finement hachée
1 poivron rouge et jaune épépinées
2 courgettes
1 c. à soupe d'huile d'olive

sauce au yaourt:

150ml yaourt nature
1 gousse d'ail écrasée
50g de cresson grossièrement haché
Pour servir: pain pita ou autre pain plat

method

Placez la viande hachée, oignons, le cresson et le cumin dans un grand bol avec beaucoup de sel et de poivre noir fraîchement moulu. Mélanger soigneusement.

Divisez le mélange en 8 puis avec les mains mouillées façonner chaque morceau en galette de petites épaisseurs. Couper chaque poivron en 8 quartiers et les courgettes en tranches épaisses, les placer dans un bol, ajouter l'huile et bien mélanger.

Faire la sauce au yaourt en mélangeant tous les ingrédients avec le sel et le poivre au goût. Transférer dans un petit bol.

Faire cuire les hamburgers et les légumes sur le barbecue ou sur le grill environ 8 à 10 minutes, en retournant jusqu'à ce que les galettes soient bien cuites et les légumes grillés. Servir avec la sauce au yaourt et le pain plat.