Burger de butternut

4 pers 29 mn

Les **ingrédients**

- 1 Butternut
- 500 g Viande de boeuf hachée
- 100 g Chèvre
- 1 Oignon rouge
- 1 poignée Roquette
- 2 c. à s. Miel
- 3 c. à s. Huile d'olive
- 1 c. à c. Thym séché
- Sel
- Poivre

La **recette**

Etape 1
Préchauffer le four à 200°C (th. 6-7). Tapisser une plaque de cuisson de papier sulfurisé.

Etape 2
Éplucher le butternut, puis le couper en quelques tranches épaisses. Les placer sur la plaque, les badigeonner d'huile d'olive, et assaisonner de thym.

Etape 3
Saler, poivrer, puis enfourner pour 25 minutes en les retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les tranches soient légèrement caramélisées.

Etape 4
Pendant ce temps, éplucher et émincer finement l'oignon rouge. Le cuire 15 minutes dans une poêle avec un peu d'huile d'olive à feu doux, jusqu'à ce qu'il soit fondant. Ajouter le miel en fin de cuisson et mélanger. Retirer de la poêle.

Etape 5
Façonner les steaks avec la viande hachée. Saler, poivrer, puis les cuire dans la même poêle que les oignons 3 à 4 minutes de chaque côté à feu moyen.

Etape 6
Rincer et essorer la roquette, puis en déposer quelques feuilles sur les tranches de butternut. Ajouter les steaks, l'oignon confit et le chèvre émietté par-dessus.

Etape 7
Refermer les burgers avec les tranches de butternut restantes, puis servir aussitôt.