



## **Hamburger aux avocats *SANS GLUTEN* : Juste WOW !**

[RECETTES](#) - [REPAS](#) - [VIANDES](#)



NOMBRE DE PORTION : 1

---

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 MIN

---

TEMPS DE CUISSON : 15 MIN

---

TEMPS DE REPOS :

---

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: MOYEN

---

CONGÉLATION: NON

## Ingrédients

---

- 1 avocat
- 1 boulette de boeuf haché
- Épices à steak de Montréal
- 1 feuille de laitue
- Une tranche de tomate
- Une tranche d'oignon mince
- Une tranche de fromage au goût
- Condiments aux choix : Mayonnaise, moutarde forte, mayonnaise épicée, relish, etc
- Graines de sésame

## Préparation

---

1. Couper l'avocat en deux.
2. Retirer le noyau et la pelure.
3. Couper l'extérieur de l'une des moitiés de façon à créer un fond plat afin de permettre à l'avocat de se tenir à plat dans une assiette.
4. Assaisonner votre boulette avec un peu d'épices à steak.
5. Faire cuire le tout et ajouter le fromage à la fin de la cuisson pour permettre au fromage de fondre un peu.
6. Déposer une feuille de salade sur la première moitié de l'avocat (celle avec le côté plat).

7. Déposer la tomate, les condiments, l'oignon et la boulette.
8. Refermer à l'aide de la 2e moitié d'avocat.
9. Déposer des graines de sésame sur le dessus afin de simuler le pain hamburger traditionnel.
10. Manger à la fourchette et faites des jaloux !