

FICHE DE RECETTE

Burger de lentilles corail

par Claude Pohlig

Burger végétarien

Type de recette	
Nombre de portions	10
Temps de préparation	... min.
Temps de cuisson	... min.
Temps de refroidissement	... min.
Coût matières total (HT) :	10,25 €
Coefficient multiplicateur :	10
Prix / Portion (HT) :	1,03 €

INGRÉDIENTS

PRODUIT	UNITÉ	QUANTITÉ	PUHT	PTHT
Lentilles corail	Kg	0,50	5,2	2,60
œuf	pce	2,00	0,3	0,60
Flocon instantané de sarrasin 250 grs	kg	0,08	7,98	0,63
Œufs	pce	2,00	0,3	0,60
Passata tomates	L	1,00	1,99	1,99
Lait de coco 0,40	L	0,40	6,95	2,78
Farine de pois chiche	Kg	0,15	3,45	0,55
Cannelle baton	pce	1,00		0,50
Huile d'olive	L	0,25	8	2,00
TOTAL				10,25 €

DESCRIPTION DE LA RECETTE

- 1: Hacher les oignons et l'ail, les faire suer à l'huile d'olive avec un peu de sel.
- 2 : Faire perler les lentilles 5 minutes, ajouter les tomates, le lait de coco et les épices
- 3 : Mijoter à couvert à feu doux sans remuer à la cuillère.
- 4 : Lorsque les lentilles s'écrasent, mélanger le tout avec une spatule.
- 5 : Rectifier l'assaisonnement. (Peux être servi chaud avec du riz ou froid)

Burger :

- 1 : Mélanger 500grs de dahl, avec les flocons de sarrasin et 50 grs de farine de pois chiche.
- 2 : Faire refroidir et mouler à la bouleuse dans de la farine de pois chiche.
- 3 : Mettre sur plaque huilée et passer au four à 170 °, retourner éventuellement à mi cuisson.

