

FICHE DE RECETTE

Végéburger boulanger

Nombre de portions	3
Temps de préparation	30 min.
Temps de cuisson	10 min.
Temps de refroidissement	-

INGRÉDIENTS

PRODUIT	ETAT	UNITÉ	QUANTITÉ/ PORTION	QUANTITÉ TOTALE	ALLER- GÈNE
Courgette	Frais	Kg		0,50	
Oeuf	Frais	Pc		1,00	Oeuf
Chapelure	Sec	Kg		0,08	Gluten
Ail	Frais		QSP		
Sel	Sec		QSP		
Curry	Sec		QSP		
Pistolet du boulanger	Frais	Pc		3,00	Gluten
Oignon	Frais	Pc		3,00	
Cheddar	Frais	Tranche		3,00	
Ketchup	Bouteille		QSP		
Beurre	Frais		QSP		
Feuilles de salade	Frais		QSP		
carotte	Frais	Kg		0,30	
céleri rave	Frais	Kg		0,30	Céleri
Mayonnaise maison			QSP		

DESCRIPTION DE LA RECETTE

Préparation des produits

Passer les courgettes à la centrifugeuse et récupérer 150g de pulpe.

Mélanger celle-ci avec l'oeuf, la chapelure, l'ail, le sel et le curry. Mouler 3 hamburger.

Mode de cuisson et températures

Cuire les hamburger à la poêle avec un peu de beurre. Emincer les oignons et les dorer à la poêle. Monter le burger: Pistolet coupé en 2, ketchup, oignon, burger, fromage, salade. Accompagner de coleslaw: carottes râpées, céleri rave râpé, mayonnaise.

ASTUCES ANTI-GASPILLAGE

Réaliser un potage avec le jus de la courgette.