Les cantinades

LE CONCOURS DU GREEN DEAL CANTINES DURABLES !

VÉGÉBURGER BOULANGER

LES PLUS DE DURABILITÉ

- C'est un plat végétarien avec des légumes cuits et crus. C'est un plat qui plait aux enfants.
- On ne mange pas de viande, c'est bon pour la planète et pour notre budget.
- Nous travaillons en circuit court avec la boulangerie et le primeur du village.
- Pas de déchets de légumes. Les carottes sont bio. Elles ne sont pas pelées avant d'être râpées. Récupération du jus des courgettes pour un potage.

FICHE DE RECETTE

GREEN DEAL
Cantines Durables

Portions : 3

Temps de préparation : 30 min

Temps de cuisson : 10 min

Ingrédients

PRODUIT	ÉTAT	QUANTITÉ	TOTAL	ALLERGÈNE
Courgette	Frais	-	0,50kg	○
Oeuf	Frais	-	1,00pc	✓
Chapelure	Sec	-	0,08kg	✓
Ail	Frais	-	QSP	○
Sel	Sec	-	QSP	○
Curry	Sec	-	QSP	○
Pistolet du boulanger	Frais	-	3,00pc	✓
Oignon	Frais	-	3,00pc	○
Cheddar	Frais	-	3,00 tranches	○
Ketchup	Bouteille	-	QSP	○
Beurre	Frais	-	QSP	○
Feuilles de salade	Frais	-	QSP	○
Carotte	Frais	-	0,30kg	○
Céleri rave	Frais	-	0,30kg	✓
Mayonnaise maison		-		○

VÉGÉBURGER BOULANGER

DESCRIPTION DE LA RECETTE

Préparation des produits

1. Passer les courgettes à la centrigugeuse et récupérer 150g de pulpe.
2. Mélanger celle-ci avec l'oeuf, la chapelure, l'ail, le sel et le curry.
3. Mouler 3 hamburger.
4. Cuire les hamburger à la poêle avec un peu de beurre.
5. Emincer les oignons et les dorer à la poêle.
6. Monter le burger: Pistolet coupé en 2, ketchup, oignon, burger, fromage, salade.
7. Accompagner de coleslaw: carottes rappées, céleri rave rappé, mayonnaise.

BON APPÉTIT !

ASTUCE ANTI-GASPI

RÉALISER UN POTAGE AVEC LE JUS DE LA COURGETTE.