

# FICHE DE RECETTE

## Burger Portobello - Courgette - Tomme

Type de recette	Burger
Nombre de portions	10
Temps de préparation	
Temps de cuisson	
Temps de refroidissement	
Coût matières total (HT) :	
Coefficient multiplicateur :	
Prix / Portion (HT) :	

### INGRÉDIENTS

PRODUIT	UNITÉ	QUANTITÉ	PUHT	PTHT
Buns nature	10	Pces		
Champignons Portobello	10	Pces		
Oignon jaune	300	gr		
Courgette verte ou jaune	8	gr		
Tomme de brebis ou chèvre belge	500	gr		
Pickles d'oignon rouge	300	gr		
huile d'olive	10	Pces		
Sauce soja ou à l'ail noir 10gr	2	gr		
Sucre	2	gr		
Sel	2	gr		
Fromage ou Fromage frais	500	gr		
ail noir	30	gr		
tomate fraiche	250	gr		
roquette ou mizuna	100	gr		
<b>TOTAL</b>		:		

### DESCRIPTION DE LA RECETTE

1. Laver et parer courgette, salade et tomate et peler l'oignon
2. Réaliser les pickles d'oignons rouges + Essuyer les champignons et séparer les têtes des pieds.
3. Parer les pieds, les émincer. Garder les têtes entières.
4. Emincer l'oignon jaune
5. Trancher les tomates en rondelles de 0,3cm et les courgettes en bandes de 0,5cm d'épaisseur
  
1. Griller les têtes de champignons dans une sauteuse ou sur un grill pendant 5min sur chaque faces - sauter sur le coté les pieds
2. Déglacer avec la sauce soja ou à l'ail noir = Mixer 10 gr ail noir + 50 gr eau en fonction de la texture désirée
3. Griller les courgettes dans une sauteuse ou sur un grill pendant 4min sur chaque faces + Saler et poivrer en fin de cuisson
  
4. Réaliser une compotée d'oignons jaunes - en les suant dans de la matière grasse - dans une russe - Sucre - Saler et poivrer en fin de cuisson
  
5. Préparer la sauce à l'ail noir : Fouetter le fromage frais avec l'ail noir écrasé - Saler et poivrer
  
6. Monter les burgers :

- toaster les burger sous la salamandre
- mettre la compotée d'oignons jaunes sur le fond
- ajouter 1 tête de champignon/pain + courgette + 1 tranche de tomate
- Faire fondre le fromage sous la salamandre

7. Terminer avec tomate, roquette, pickles d'oignon et sauce à l'ail noir

