FICHE DE RECETTE

BURGERS DE LENTILLES, CHOU FLEUR ET CURRY

Type de recette	Burgers
Nombre de portions	10
Temps de préparation	25
Temps de cuisson	15
Temps de refroidissement	
Coût matières total (HT) :	
Coefficient multiplicateur :	
Prix / Portion (HT) :	

INGREDIENTS

PRODUIT	UNITÉ	QUANTITÉ	PUHT	PTHT
Lentilles	g	100		
Œuf	pièce	1		
Chou fleur	g	75		
echalote	g	1		
farine	g	40		
curry	càc	1		
courgettes	g	50		
TOTAL				

DESCRIPTION DE LA RECETTE

1. La veille, faire tremper les lentilles
2. Cuire les lentilles 10-12 min à la vapeur ou dans de l'eau bouillante sans sel
3. Couper le chou fleur grossièrement et plonger dans une casserole d'eau bouillante salée
4. Râper la courgette et hacher l'échalote
5. Mixer les lentilles à 1/2 dans un robot lame S. Ecraser le chou fleur à l'aide d'une fourchette
6. Dans un saladier, placer les lentilles et ajouter l'œuf, l'échalote, le chou fleur, la farine, la courgette et le curry
7. Former des boulettes et les placer dans un plat allant au four. Les écraser à l'aide d'une spatule pour donner la forme de burger
8. Enfourner à 180 degrés pendant 10-15 min

PAPAYA
ÉCONOMIE CIRCULAIRE & ALIMENTATION DURABLE
GREEN DEAL
Cantines Durables
Avec le soutien de la Wallonie