

FICHE DE RECETTE

Falafel burger avec houmous de betteraves rôties

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		
Pois-chiche cuits - ou en boite	1,2	Kg		
Coriandre	1	btte		
Persil	1	btte		
Menthe	1	btte		
Coriandre en poudre	20	gr		
Oignon rouge	300	gr		
Ail	20	gr		
Farine	200	gr		
Sel	2	gr		
Huile d'olive	140	gr		
tomates	400	gr		
concombre	600	gr		
oignon rouge	300	gr		
TOTAL		:		

DESCRIPTION DE LA RECETTE

1. Préchauffer le four à 190C

2. Effeuille la menthe, le persil, la coriandre. éplucher et couper grossièrement l'ail et l'oignon, concasser les graines de cardamome. Égoutter les pois chiches puis les mixer avec le reste des ingrédients, ajouter la farine jusqu'à temps que vous ayez une texture qui ne colle pas trop aux doigts.

3. Former des steaks de falafel d' environ 130 gr (10 steaks), puis les mettre sur une plaque de cuisson avec un papier cuisson préalablement huilé.

4. Cuire 35/40 minutes, à mi-cuisson retourner les burgers-falafels pour que chaque coté soit bien doré.

5. Réaliser le houmous de betteraves

6. Réaliser montage burger :

- trancher les tomates et concombre en rondelles de 0,3cm et de fines lamelles d'oignons rouge à la mandoline 0,2cm d'épaisseur
- toaster les burgers
- mettre le houmous sur les fonds + déposer le burger- falafel
- ajouter 3 tranches de concombre + 1 tranche de tomate + 2 tranches d'oignon

