

FICHE DE RECETTE

Burger de quinoa

| | |
|-----------------------|------------|
| Type de recette | Végétarien |
| Nombre de portions | 6 |
| Temps de préparation | |
| Prix / Portion (HT) : | |

INGRÉDIENTS

| PRODUIT | QUANTITÉ | UNITÉ |
|---------------------|----------|--------|
| Quinoa | 100 | Gr |
| Fécule de maïs | 4 | Càs |
| Champignons | 250 | Gr |
| Persil plat | 0,5 | botte |
| Chapelure | 40 | Gr |
| Œufs | 2 | pce |
| Oignon rouge | 50 | Gr |
| Concentré de tomate | 50 | gr |
| Ail | 1 | gousse |

DESCRIPTION DE LA RECETTE

- 1) Cuire le quinoa et laisser refroidir
- 2) Hacher le persil et réaliser une brunoise régulière avec les champignons et l'oignon
- 3) Dans un récipient, mélanger le quinoa, le persil, les champignons, l'oignon rouge, la chapelure, le concentré de tomates, la maïzena et les œufs.
- 4) Former des galettes d'environ 2 cm d'épaisseur avec les mains humides.
- 5) Cuire 4 minutes de chaque côté à la poêle à feu moyen
- Servir dans un pain à burger avec un pesto de pourpier et graine de tournesol (voir ft annexe) et de la burrata.



