

# 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.



