



Burger végétarien, œuf au plat et sauce miel et moutarde

Servi avec des pommes de terre rissolées et une salade verte



Pommes de terre à chair ferme



Oignon



Mélange Boekoeloeke



Fromage mi-vieux râpé *



Œuf de poule élevée en plein air *



Mayonnaise *



Poivron jaune *



Mesclun *



Ciabatta blanche

Total : 45 min.

Vege

Facile

Consommer dans les 5 jours

Au menu d'aujourd'hui : un burger végétarien préparé avec le mélange Boekoeloeke — vous avez bien lu ! Il s'agit d'un mélange de céréales complètes et de plus de 15 types d'herbes séchées, d'épices et de légumes permettant de préparer des burgers (sans viande) très facilement. Pour varier, vous pouvez parfaitement ajouter du fromage ou du piment rouge, par exemple.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Saladier, bol, sauteuse avec couvercle, grand bol, petit bol, grille du four recouverte de papier sulfurisé et poêle.

Recette de **Burger végétarien, œuf au plat et sauce miel et moutarde** : c'est parti !



1 CUIRE LES POMMES DE TERRE

Préchauffez le four à 200 degrés. Épluchez ou lavez bien les **pommes de terre** et taillez-les en quartiers. Ciselez l'**oignon rouge** très finement. Faites chauffer 1 cs d'huile d'olive par personne dans la sauteuse et, à couvert, faites cuire les **pommes de terre** 25 à 35 minutes à feu moyen-vif. Retirez le couvercle après 20 minutes. Remuez régulièrement, puis salez et poivrez.



2 PRÉPARER LES BURGERS

Battez 1 demi-**œuf** par personne dans le bol. Dans le grand bol, mélangez ensuite le **Boekoeloeke**, le **fromage râpé**, l'**oignon** ainsi que 1 cs d'**œuf** et 1 cs de lait par personne ★. Ajoutez un peu de lait si le mélange semble trop sec ★★. Laissez le mélange reposer au réfrigérateur pendant 15 minutes.



3 PRÉPARER LA SALADE

Pendant ce temps, préparez la vinaigrette dans le saladier en mélangeant l'huile d'olive vierge extra, 1 cc de **mayonnaise** par personne et le vinaigre balsamique blanc. Taillez le **poivron jaune** en fines lamelles. Mélangez la vinaigrette, le poivron jaune et le **mesclun**, mais gardez un peu de **mesclun** pour garnir le **pain**.



4 CUIRE LES BURGERS

Faites une petite boule par personne avec le **mélange Boekoeloeke**. Faites chauffer ¼ cs d'huile d'olive par personne à feu moyen-vif dans la poêle, déposez-y les boules délicatement et aplatissez-les pour leur donner la forme d'un burger. Vous pouvez corriger leur forme à l'aide d'une spatule. Faites-les cuire 4 à 5 minutes de chaque côté. Pendant ce temps, faites chauffer ¼ cs d'huile d'olive par personne dans l'autre poêle et faites-y cuire l'œuf qui reste. Salez et poivrez.



5 CUIRE LA CIABATTA

Pendant ce temps, enfournez la **ciabatta** 6 à 8 minutes. Dans le petit bol, mélangez le reste de la **mayonnaise**, le miel et la moutarde.

★**CONSEIL** : Dans cette recette, vous commencez par battre l'œuf, ce qui vous permet de faire des cuillères à soupe facilement. Si vous en ajoutez trop, le mélange sera collant.



6 FORMER LES BURGERS

Coupez la **ciabatta** en deux et disposez-y le reste du **mesclun**. Placez le **hamburger** par-dessus et recouvrez-le de 1 cs de **mayonnaise** au **miel** et à la **moutarde**. Mettez l'œuf au plat sur le hamburger. Présentez le **mesclun** et les **pommes de terre** en accompagnement.

★★**CONSEIL** : Une recette légèrement différente figure sur l'emballage du mélangez pour burger - n'en tenez pas compte et suivez la recette.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pommes de terre à chair ferme (g)	200	400	600	800	1000	1200
Oignon (pc)	1/8	1/4	3/8	1/2	5/8	3/4
Mélange Boekoeloeke (g) 1) 9) 19) 20) 21) 22) 25) 27)	20	40	60	80	100	120
Fromage mi-vieux râpé (g) 7) *	12 1/2	25	37 1/2	50	62 1/2	75
Œuf de poule élevée en plein air (pc) 3) *	1 1/2	3	4 1/2	6	7 1/2	9
Mayonnaise (g) 3) 10) 19) 22) *	25	50	75	100	125	150
Poivron jaune (pc) *	1	2	2	3	4	5
Mesclun (g) 23) *	30	60	90	120	150	180
Ciabatta blanche (pc) 1) 6) 7) 17) 22) 25) 27)	1	2	3	4	5	6
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1 1/2	3	4 1/2	6	7 1/2	9
Lait (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra (cs)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Vinaigre balsamique blanc (cc)	1 1/2	3	4 1/2	6	7 1/2	9
Miel (cc)	1	2	3	4	5	6
Moutarde (cc)	2	4	6	8	10	12
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3996 / 955	630 / 151
Lipides total (g)	55	9
Dont saturés (g)	10,6	1,7
Glucides (g)	85	13
Dont sucres (g)	16,0	2,5
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	24	4
Sel (g)	1,9	0,3

ALLERGÈNES

1) Céréales contenant du gluten 3) Œufs 6) Soja 7) Lait/lactose 9) Noix 10) Moutarde
 Peut contenir des traces de : 17) Œufs 19) Cacahuètes 20) Soja 21) Lait/lactose 22) Noix 23) Céleri 25) Sésame 27) Lupin

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.

