



Burger végétarien Boekoeloeke et omelette

Avec des pommes de terre rissolées, une salade et une mayonnaise au miel et à la moutarde



Total : 40-45 min.

Végé

Facile

À consommer dans les 5 jours

Aujourd'hui au menu : un hamburger végétarien fait avec un mélange Boekoeloeke - oui, vous l'avez bien lu ! Il s'agit d'un mélange de céréales complètes assaisonné de plus de 15 différents types d'herbes séchées, d'épices et de légumes, avec lequel vous pouvez facilement préparer de délicieux burgers sans viande. Dans cette recette, vous pouvez parfaitement apporter votre touche personnelle en ajoutant du fromage ou du poivron rouge, par exemple.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Saladier, sauteuse avec couvercle, bol, petit bol, plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et poêle.

La recette de **burger végétarien Boekoeloeke** et **pommes de terre rissolées** : c'est parti !



1 CUIRE LES POMMES DE TERRE

Préchauffez le four à 200 degrés. Épluchez les **pommes de terre** (ou lavez-les soigneusement) et coupez-les en quartiers. Émincez l'**oignon** très finement. Dans une sauteuse, faites chauffer 1 cs d'huile d'olive par personne et faites-y rissoler les **pommes de terre** 25 à 35 minutes à couvert à feu moyen. Retirez le couvercle de la poêle après 20 minutes et remuez régulièrement. Salez et poivrez.



4 CUIRE LA GALETTE

Sortez le **mélange** du réfrigérateur et faites en 2 boules de taille égale. Dans une poêle à feu moyen, faites chauffer ¼ cs d'huile d'olive par personne puis placez délicatement les **boules** dans la poêle et appuyez dessus à l'aide d'une spatule pour en faire une **galette**. Faites-les cuire 4 à 5 minutes de chaque côté. Pendant ce temps, faites chauffer ¼ cs d'huile d'olive par personne dans une autre poêle et faites-y cuire l'**œuf** restant. Salez et poivrez.



2 PRÉPARER LA GALETTE

Dans un petit bol battez l'**œuf**. Puis dans un grand bol ajoutez le **mélange Boekoeloeke** avec le **fromage râpé**, l'**oignon**, 1 cs d'**œuf** et 1 cs de lait par personne ★. Ajoutez un peu de lait si le mélange semble être trop sec ★★. Laissez le mélange reposer au réfrigérateur pendant 15 minutes.



5 ENFOURNER LA CIABATTA

Enfournez la **ciabatta** 6 à 8 minutes. Entre temps mélangez dans un petit bol le reste de la mayonnaise avec du miel et de la moutarde.

★★**CONSEIL** : Dans cette recette, vous battez les œufs pour pouvoir facilement ajouter des cuillères à soupe au mélange. Si vous en ajoutez trop, le mélange devient trop collant.



3 PRÉPARER LA SALADE

Pendant ce temps, dans un saladier, préparez une vinaigrette avec l'huile d'olive extra vierge, 1 cc de **mayonnaise** par personne et le vinaigre balsamique blanc. Coupez le **poivron jaune** en fines lanières et coupez la **tomate** en quartiers. Mélangez la vinaigrette au **poivron jaune**, à la **tomate** et à la **salade mesclun**, gardez un peu de **salade mesclun** de côté pour garnir le pain.



6 SERVIR

Coupez la **ciabatta** en deux et disposez-y le reste de la **salade mesclun**. Placez la **galette** par-dessus avec 1 cs de mayonnaise au miel et à la moutarde et recouvrez avec l'**omelette**. Enfin, servez la **salade mesclun** et les **pommes de terre** en accompagnement.

★★**CONSEIL** : Les quantités de notre recette sont différentes de ce qui est écrit sur l'emballage du mélange. Il est conseillé de suivre les quantités indiquées dans notre 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 pour Boekoeloeke (g) 1) 9) 19) 20) 21) 22) 25) 27)	20	40	60	80	100	120
Fromage gouda râpé (g) 7) *	10	20	30	40	50	60
Œuf de poêle élevée en plein air (pc) 3) *	1	2	3	4	5	6
Mayonnaise (g) 3) 10) 19) 22) *	25	50	75	100	125	150
Poivron jaune (pc) *	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Tomate (pc) *	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Mesclun (g) 23) *	30	60	90	120	150	180
Ciabatta (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 & sel	Selon le goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3948 / 944	653 / 156
Lipides total (g)	55	9
Dont saturés (g)	10,8	1,8
Glucides (g)	83	14
Dont sucres (g)	13,8	2,3
Fibres (g)	9	1
Protéines (g)	23	4
Sel (g)	1,8	0,3

ALLERGÈNES

1) Gluten 3) Œuf 6) Soja 7) Lait/lactose 9) Céleri 10) Moutarde
 Peut contenir des traces de : 17) Œuf 19) Arachide 20) Soja
 21) Lait/lactose 22) Fruits à coque 23) Céleri 25) Sésame 27) Lupin

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !