



# Burger de sanglier au fromage et chutney d'oignon

servi avec des frites maison et une salade de champignons

45 min. • À consommer dans les 5 jours



Pomme de terre à chair ferme



Pain burger au sésame



Oignon rouge



Champignons



Burgers de sanglier



Gouda Vieux râpé



Tomate



Roquette



Chutney d'oignon

## Ingrédients de base

Huile d'olive, huile d'olive vierge extra, vinaigre balsamique noir, moutarde, beurre, poivre et sel

## Bien commencer

N'oubliez pas de bien laver et essuyer les légumes et fruits frais avant de commencer à cuisiner.

## Ustensiles

Bol, poêle, essuie-tout, saladier, plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé

## 1 à 6 Personnes ingrédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pomme de terre à chaire ferme (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Pain burger au sésame (pc) 1) 7) 11) 13) 17) 20) 22)	1	2	3	4	5	6
Oignon rouge (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Champignons* (g)	65	125	190	250	315	375
Burgers de sanglier* (pc)	1	2	3	4	5	6
Gouda Vieux râpé* (g) 7)	15	25	40	50	65	75
Tomate (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Roquette* (g) 23)	20	40	60	80	100	120
Chutney d'oignon* (g) 19) 22)	20	40	60	80	100	120
<b>À ajouter vous-même</b>						
Huile d'olive (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique noir (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Moutarde (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	Au goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3920/937	606/145
Lipides total (g)	49	8
Dont saturés (g)	12,5	1,9
Glucides (g)	84	13
Dont sucres (g)	17,0	2,6
Fibres (g)	9	1
Protéines (g)	36	6
Sel (g)	1,2	0,2

## Allergènes:

1) Céréales contenant du gluten 7) Lait/Lactose 11) Sésame 13) Lupin

Peut contenir des traces de : 17) Œufs 19) Cacahuètes

20) Soja 22) Fruits à coque 23) Céleri



## 1. Préparer les frites

Préchauffez le four à 220 degrés. Taillez les **pommes de terre** en morceaux de ½ à 1 cm d'épaisseur. Séchez les frites avec de l'essuie-tout et mélangez-les dans un bol à ½ cs d'huile d'olive par personne. Salez et poivrez, puis disposez-les sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Enfourez les frites 25 à 35 minutes. Remuez à mi-cuisson. Ajoutez le **pains de hamburger** lors des 5 dernières minutes.



## 4. Cuire les burgers

Dans la même poêle, faites chauffer ½ cs de beurre par personne à feu moyen-vif. Faites cuire les burgers de sanglier 2 à 4 minutes par côté (voir CONSEIL). Dans la dernière minute, saupoudrez le **fromage** râpé sur les **burgers** et laissez fondre.

**CONSEIL :** *Faites cuire les burgers à votre goût : laissez-les cuire moins longtemps si vous les voulez saignants et plus longtemps si vous les souhaitez plus cuits.*



## 2. Préparer les légumes

Coupez l'**oignon rouge** en demi-lunes. Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne à feu moyen-vif dans une poêle. Faites cuire l'**oignon rouge** avec une bonne pincée de sel 6 à 8 minutes. Pendant ce temps, taillez les **champignons** en quartiers. Retirez l'**oignon** de la poêle et réservez-le. Faites chauffer ensuite dans la même poêle ½ cs d'huile d'olive par personne et cuire les **champignons** 6 à 8 minutes.



## 5. Mélanger la salade

Pendant ce temps, coupez la **tomates** en quartiers. Dans un saladier, mélangez la **roquette**, les **champignons**, la **tomate** et la moitié des **oignons** cuits à la vinaigrette.



## 3. Préparer la vinaigrette

Dans un saladier, préparez une vinaigrette avec, par personne, ½ cs d'huile d'olive vierge extra, ½ cs de vinaigre balsamique noir et ½ cc de moutarde. Salez et poivrez.



## 6. Servir

Disposez les frites sur les assiettes. Coupez les **pains à hamburgers** en deux et garnissez-en chacun d'un **burger de sanglier**. Servez une bonne cuillère de **chutney** dessus et le reste des **oignons** cuits. Servir avec la salade.

**Bon appétit !**