

INGRÉDIENTS

Ψ 2 PORTIONS

🕒 30 MIN

👤 INTERMÉDIAIRE

1 paquet de Sensational Burger
Garden Gourmet

Salade de chou frisé (1 paquet)

1 courgette

2 petits pains " hamburger vert "
(voir recette) ou des pains burger
normaux

1 oignon rouge

4 tranches de fromage halloumi
(fromage grillé grec) ou de fromage
de chèvre en tranches

Huile d'olive pour la friture

2 cuillères à soupe de houmous aux
herbes vertes (ex. coriandre)

2 cuillères à soupe de mayonnaise

2 cuillères à soupe de ketchup
tomates

ZUBEREITUNGSTIPPS

Pain à hamburger vert

Pour 7 petits pains à hamburger, il te faut: - 1 paquet de mélange de pain blanc avec levure (450 g) - 6 g de poudre de spiruline (poudre d'algues vertes) - 25 g de beurre - 300 ml d'eau tiède - 1 œuf - graines de sésame et / ou de pavot Préchauffez le four à 200 °C. Mélange la poudre de spiruline au mélange de pain blanc et ajoute de l'eau et du beurre. Pétris et laisse lever selon les instructions sur l'emballage. Divise la pâte en 7 morceaux égaux, forme des boules et place-les sur la plaque à pâtisserie. Badigeonne d'eau ou d'œuf légèrement battu et saupoudre de graines de sésame et / ou de pavot. Laisse monter les boules pour doubler leur volume et cuis au four environ 15 à 20 minutes.

Surprends tes invités avec notre Sensational Burger végétarien dans un petit pain vert! Ils vont adorer.

PRÉPARATION

1. Préparation des courgettes et des petits pains

Coupe les courgettes en tranches et grille-les. Fais dorer les moitiés de petits pains dans une poêle (gril).

2. Préparation des oignons

Coupe les oignons en rondelles et fais-les revenir légèrement dans une poêle avec de l'huile et réserve.

3. Préparation du halloumi

Grille les tranches de halloumi dans un peu d'huile, puis réserve et garde au chaud. Cette étape peut être sautée si tu utilises du fromage de chèvre tranché normal.

4. Cuisson des Sensational Burger

Fais cuire les Garden Gourmet Sensational Burger dans la poêle selon les instructions sur l'emballage.

5. Préparation des Sensational Burger

Étale généreusement le houmous sur les petits pains. Dépose les courgettes grillées, les Burger, le halloumi, les oignons frits et la salade de chou frisé sur le dessus. Étale un peu de mayonnaise et de ketchup sur le dessus et posez le dessus du petit pain.

DÉCOUVRE D'AUTRES RECETTES SUR
GARDENGOURMET.CH/FR