

INGRÉDIENTS

🍴 2 PORTIONS

🕒 40 MIN

👤 FACILE

1 paquet de Burger Végétarien
Garden Gourmet

2 tranches Fromage bleu

1 Unité Oignons

1 Unité tomates

2 Unités Epis de maïs

2 Unités Pain à burger

50 grammes Laitue

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

ZUBEREITUNGSTIPPS**Créez votre propre burger végétarien**

Le burger peut être garni à volonté. Créez votre propre recette, par exemple avec des cornichons, des courgettes grillées ou des aubergines.

Découvre cette excellente alternative végétarienne à ton burger habituel au fromage. Les épis de maïs grillés s'accordent parfaitement avec ce plat.

PRÉPARATION**1. Cuisson des burgers**

Préchauffe le four à 180° C. Place les burgers végétariens sur une plaque de cuisson et laisse les cuire au four pendant 8 minutes. Ils peuvent également être cuits sur le grill.

2. Fais chauffer le fromage et les petits pains

Sors les burgers du four et place une tranche de fromage sur chaque burger. Remets les burgers avec le fromage au four pendant 3-4 minutes et place les petits pains au four pendant les 2 dernières minutes du temps de cuisson.

3. Préparation des oignons

Fais chauffer l'huile dans une grande poêle et fais caraméliser les oignons (environ 5 à 10 minutes à feu doux).

4. Préparation du maïs en épi

Fais bouillir le maïs en épi dans une casserole d'eau bouillante pendant 5 à 8 minutes. Puis fais chauffer une poêle très fort, verse un peu d'huile sur le maïs puis fais le frire pendant une minute en tournant constamment.

5. Dressage des burgers

Coupe les petits pains en deux. Dépose la laitue et les tomates sur une moitié de petit pain. Ajoute ensuite le hamburger avec le fromage sur le dessus, puis les oignons croustillants. Sers avec les épis de maïs.

**DÉCOUVRE D'AUTRES RECETTES SUR
GARDENGOURMET.CH/FR**