

Burger végétarien, steak de lentilles corail

Pour 10 personnes

➤ Steak de lentilles corail

Huile d'olive	50g
Courgette fraîche	270g
Carotte fraîche	120g
Oignon jaune	90g
Herbes de provence	2g
Ail haché surgelé	3g
Sel fin	10g
Poivre blanc moulu	1g
Paprika doux	8g
Sauce soja sucrée	50g
Lentilles corail (480g cuites)	180g
œufs entiers	150g
Semoule fine de blé	50g
Jus de citron jaune	30g

- Rincer les lentilles corail, puis les plonger dans une casserole avec un grand volume d'eau froide. Porter à ébullition et cuire à frémissement pendant 15 à 20 minutes. Ajouter le sel en fin de cuisson comme pour toute cuisson de légumes secs. Egoutter, refroidir et débarrasser ces lentilles.
- Pendant la cuisson de ces lentilles, laver et éplucher les carottes, laver les courgettes, puis tailler ces deux légumes en fine brunoise. Ciseler les oignons jaunes. Faire chauffer la moitié de l'huile d'olive dans une poêle et ajouter la brunoise de carottes, de courgettes, les oignons ciselés, l'ail haché ainsi que les herbes de Provence. Ajouter le sel et le poivre, puis laisser étuver à feu doux pendant 8 minutes en remuant fréquemment. Débarrasser et refroidir ces légumes.
- Dans un cul de poule, mélanger les lentilles corail cuites avec ces légumes poêlés. Ajouter le paprika, la sauce soja, le jus de citron, les œufs et la semoule de blé fine. Mélanger jusqu'à obtenir un mélange homogène. Mouler le résultat obtenu en cercles ou moules silicone de 10cm de diamètre, puis les cuire en four sec ventilé à 150°C pendant 10 minutes.
- Refroidir pour démouler ces steaks de lentilles corail puis les colorer à la poêle avec le reste d'huile d'olive puis réserver au chaud.

➤ **Pain burger et garniture**

Pain burger (10 pièces)	800g
Ketchup	350g
Moutarde	400g
Cheddar en tranches	400g
Tomate fraîche	200g
Oignons jaunes	100g
Cornichons	100g
Salade verte / laitue iceberg	250g

➤ **Montage**



➤ **Astuce du chef:**

- Ouvrir les pains burger en deux et déposer les bases sur une plaque de cuisson et les chapeaux sur une autre.
- Laver et tailler les tomates en rondelles, éplucher et émincer les oignons jaunes, et tailler les cornichons en lamelles. Effeuillez la salade verte puis la laver. Réserver tous ces ingrédients séparément.
- Déposer la moitié du ketchup sur la base des pains burger, déposer ensuite les steaks de lentilles corail. Ajouter un trait de moutarde sur chaque steak, puis une tranche de cheddar, 2 rondelles de tomates ainsi que quelques tranches d'oignons émincés. Ajouter également quelques lamelles de cornichons et recouvrir d'une seconde tranche de cheddar.
- Passer l'ensemble au four sec ventilé à 160°C pendant 3 à 4 minutes. Enfourner les chapeaux dans la dernière minute de réchauffe. Sortir l'ensemble du four, ajouter le reste de ketchup sur les chapeaux, ajouter les feuilles de salade sur les burgers puis refermer le burger avec le chapeau. Servir aussitôt.
- Pour un meilleur rendu, il est possible de toaster les bases et les chapeaux des pains burgers, côté mie dans une poêle chaude.