

Burger de lentilles corail et légumes

Plat

Pour 10 personnes



➤ PREPARATION DES STEACKS DE LENTILLES CORAIL ET LEGUMES

Huile d'olive	0,050 kg
Courgette fraîche	0,270 kg
Carotte fraîche	0,120 kg
Oignon jaune	0,090 kg
Ail haché	0,002 kg
Herbes de Provinces	0,002 kg
Sel fin	0,003 kg
Poivre blanc moulu	0,001 kg
Paprika doux	0,008 kg
Sauce soja sucrée	0,050 kg
Lentilles corail (480g cuites)	0,180 kg
Oeufs entiers	0,150 kg
Semoule fine de blé	0,050 kg

➤ PREPARATION DE PAINS A BURGER

Pain burger (10 pièces)

- 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, 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 pour les colorer à la poêle avec le reste d'huile d'olive puis réserver au chaud.

➤ PREPARATION DE LA GARNITURE DU BURGER

Ketchup	0,350 kg
Moutarde	0,040 kg
Cheddar en tranches	0,400 kg
Tomate fraîche	0,200 kg
Oignon jaune	0,100 kg
Cornichons	0,100 kg
Salade verte / laitue iceberg	0,250 kg

➤ Astuce du chef:

Pour un meilleur rendu , il est possible de toaster les bases et les chapeaux des pains burger, côté mie dans une poêle chaude ou bien sur une plaque à snacker. Il est également possible d'enrichir les steaks en cossettes de mozzarella.



- 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. Effeuille 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 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.