

Burger de lentilles blondes et quinoa



Ingrédients (pour 10 personnes)

Quantité	Libellé produit	Réf
2 sachets	Bouillon de légumes en sachet infusion 62 g	0020470
0.5	Lentilles blondes en sac 5 kg VIVIEN PAILLE	0089650
PM	Mélange d'épices mexicain en boîte 185 g DUCROS	0032782
0.2	Flocons d'avoine en boîte 500 g SABAROT	0174312
0.5	Quinoa blanc en sac 2,5 kg SABAROT	0203589
0.2	Ketchup en flacon souple 970 ml CALIFORNIA	0087146
0.05	Sauce soja en bouteille 1 L KIKKOMAN	0059106
10 PCE	Pain au sésame spécial hamburger 50 g HARRY'S	0035713
PM	Sel de mer fin en sachet 1 kg LA TABLEE	0025254
PM	Poivre blanc moulu en sachet 1 kg DUCROS	0045638
0.01	Ciboulette lyophilisée en boîte 55 g DUCROS	0170843
0.05	Oignon frit en sachet 1 kg DUCROS	0024280
0.25	Carotte	~
20 PCE	Fromage en tranches	~
5 PCE	Oeufs	~
0.2	Parmesan rapé	~
0.5	Crème liquide	~
2 PCE	Salade verte laitue	~

Étapes de préparation

- 1 Mettre en œuvre le bouillon de légumes.
- 2 Mettre en cuisson les lentilles blondes dans le bouillon de légumes (2 litres). Une fois cuites, laisser refroidir et les égoutter.
- 3 Mettre en cuisson le quinoa dans le bouillon de légumes (2 litres). Une fois le quinoa bien cuit, le rafraichir et bien l'égoutter.
- 4 Réaliser le mélange lentilles-quinoa puis ajouter les œufs, le fromage râpé, la crème, les épices, la sauce soja, la ciboulette ainsi que les flocons d'avoine. Rectifier l'assaisonnement. Bien mélanger le tout puis mouler l'appareil en galette de 8 cm de diamètre. Réserver sur une feuille de papier cuisson au froid.
- 5 Déposer les galettes de quinoa sur une plaque à snacker, avec un peu de matière grasse.
- 6 Réaliser le montage des burgers en tostant les pains à burger, déposer un peu de sauce ketchup, la salade, une tranche de fromage, la galette de quinoa, le fromage, l'oignon rouge en tranche fine, les carottes râpées et les oignons frits. Refermer de la seconde moitié du pain. Servir bien chaud.
- 7 Pour plus de gourmandise, vous pouvez réaliser des sauces à base de purée de légumes, comme un houmous, afin de remplacer la mayonnaise.