

BURGER AU STEAK DE BUTTERNUT

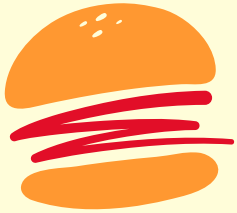
automne/ hiver 



Ingrédients (pour 5 personnes)

Pour le steak

- 500g de butternut
- 200g de farine
- 125ml de lait ½ écrémé
- 3 œufs
- 3 c. à café de levure chimique
- Epices au choix



Pour la garniture

- 300g de champignons
- 1 oignon rouge
- Quelques feuilles de salade
- 5 pains à burger



Préparation

- Râper la courge butternut crue.
- Y ajouter la farine, les œufs, le lait, la levure, le sel et le poivre et les épices (facultatif).
- Mixer grossièrement le tout.
- Mettre 1 c.à c. d'huile dans une poêle et faites cuire 4 galettes de butternut d'environ 1,5 cm d'épaisseur pendant 5 minutes sur chaque face.
- Les steaks sont prêts.



BURGER AU STEAK DE BUTTERNUT

Automne 



Préparation

- Peler les oignons et les couper en fines rondelles.
- Dans une poêle chaude, les faire revenir avec de l'huile d'olive pendant quelques minutes jusqu'à ce qu'ils soient bien fondants.
- Nettoyer les champignons, couper les pieds si nécessaire et les couper en lamelles.
- Dans une autre poêle, ajouter les champignons avec une pincée de sel et les faire colorer quelques minutes sur feu vif (ajouter un peu d'huile si nécessaire).
- Couper les pains à burgers en deux. Les badigeonner de la sauce de votre choix, disposer le steak de butternut, une feuille de salade puis la garniture oignons/ champignons. Couvrir à nouveau de la sauce de son choix et disposer la seconde moitié de pain. Renouveler l'opération pour chacun des burgers. Servir ces hamburgers végétariens immédiatement.



Conseil nutritionnel : Pour ajouter une touche croustillante et de saveur, pensez à les paner légèrement avant de les cuire. Vous pouvez les passer dans de la chapelure assaisonnée ou dans un mélange de graines (comme des graines de sésame, de tournesol ou de lin) pour créer une croûte croustillante lors de la cuisson.