

recette écomiam

BURGER VEGGIE



4 pers.



10 min



35 min

Ingrédients

Surgelés écomiam

- 4 minis-bun's briochés sésame pavot surgelés écomiam
- 1 galette lentilles vertes cèpes betteraves Bio surgelée écomiam
- 80 g de carottes en rondelles surgelées écomiam
- 80 g de courgettes en rondelles surgelées écomiam
- 40 g de champignons de Paris émincés surgelés écomiam

Épicerie / Marché

- 40 g dés d'emmental
- 20 g de caviar d'aubergines
- 20 g de roquette

Préparation

- Décongelez les pains burgers toute une nuit au frigo.
- Faites cuire 15 min les carottes dans une casserole d'eau bouillante salée.
- Faites cuire 5 min les courgettes dans une casserole d'eau bouillante salée.
- Plongez les champignons 1 min dans une casserole d'eau bouillante salée. Mélangez les courgettes, les carottes et les champignons dans un bol puis les assaisonner (sel et poivre).
- Préchauffez le four 5 min à 170 °C.
- Saisissez la galette de lentilles/ betteraves congelée à la poêle 2 min de chaque côté puis finir la cuisson au four 5 min à 170 °C.
- Coupez les pains burgers en 2, tartinez les deux faces de caviar d'aubergines
- Disposez les légumes et les dés d'emmental.
- Coupez les galettes de lentilles/ betteraves en 4 puis placez un quartier dans chaque burger Refermez-les, puis les enfourner 8 min à 170 °C.
- Avant de servir, enlevez le chapeau et ajoutez quelques feuilles de roquettes puis refermez avec un pic.

Bon appétit !