



Les plats principaux

Burger végétarien avec frites au four et sauce feta/avocat

Pour 4 personnes.

Ingrédients

1 concombre (en fines tranches)
500 grammes de frites au four
1 oignon (doux, en anneaux)
50 grammes de mâche
4 burgers de légumes
4 petit pains (gris)
huile d'olive
poivre
sel

Pour la salade de chou-carotte

2 cuillères à soupe de yaourt grec
1 cuillère à soupe de mayonnaise
1 cuillère à soupe de ketchup
1/2 chou blanc (râpé)
2 carottes (râpées)

Pour la sauce

3 cuillères à soupe de crème
100 grammes de feta
2 avocats (la chair)
poignée coriandre

Méthode de préparation

Pour la sauce mettez dans un mixeur tous les ingrédients avec un filet d'eau. Salez un peu et poivrez puis mixez bien lisse. Réservez au frais.

Préparez les frites au four comme indiqué sur l'emballage. Cuisez les burgers bien dorés dans de l'huile.

Mélangez le chou blanc avec les carottes râpées, le yaourt, la mayonnaise et le ketchup puis salez et poivrez.

Coupez les petits pains en deux et tartinez dessus une petite couche de sauce. Garnissez avec un peu de salade de blé, le burger, de la salade de chou-carotte, des tranches de concombre et l'oignon doux. Répandez encore un peu de sauce par-dessus puis fermez les petits pains. Servez avec les frites au four.

Ustensiles de cuisine

Mélangeur

