



Les plats principaux

Burger de butternut

Pour 4 personnes.

Ingrédients

25 grammes de graines de potiron (hachées)
2 cuillères à soupe de feuilles de thym (frais)
1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique
200 grammes de panais (en tranches)
poignée petites feuilles de persil plat
200 grammes pois chiches (en boîte)
1 cuillère à soupe d'amidon de maïs
1/2 cuillère à café poivre de cayenne
1 cuillère à soupe de jus de citron
2 cuillères à soupe sirop d'érable
3 cuillères à soupe de chapelure
300 grammes de dés de potiron
2 cuillères à café de miel
50 grammes de mâche
1 oignon rouge (en quartiers)
1 gousse d'ail (presée)
1 échalote (ciselé)
4 pains hamburger
huile d'olive
poivre
sel

Pour la sauce

1 cuillère à café de poivre de cayenne
1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre
125 millilitres de huile végétale
1 cuillère à café de moutarde
2 cuillères à soupe de miel
1 jaune d'oeuf

Méthode de préparation

Préchauffez le four à 180°C. Égouttez bien les pois chiches. Mélangez les cubes de potiron avec l'échalote, l'ail et un filet d'huile d'olive. Mettez dans un plat à four, salez et poivrez puis enfournez 10 minutes jusqu'à ce que le potiron soit mou.

Dans un mixeur mettez ensemble les pois chiches, le persil, le thym, les pignons de pin, le jus de citron, la fécule de maïs, la chapelure et le poivre de Cayenne et mixez le tout bien lisse. Salez.

Pour la sauce mixez tous les ingrédients pour obtenir une sauce crémeuse. Salez.

Faites revenir l'oignon rouge dans de l'huile d'olive. Déglacez avec le vinaigre balsamique puis incorporez le miel. Cuisez les tranches de panais 5 minutes dans de l'huile d'olive chaude. Ajoutez le sirop d'érable et mélangez bien.
Salez et poivrez.

Avec des mains humides faites de petits burgers de pâte pois chiches/potiron et cuisez-les bien dorés des deux côtés en 5 minutes dans de l'huile d'olive. Ouvrez les petits pains et badigeonnez les deux faces avec la sauce. Répartissez dessus les burgers de légumes, les tranches de panais, l'oignon rouge et la mâche puis rassemblez les deux moitiés. Servez immédiatement.

Ustensiles de cuisine

Four

Mélangeur

