

Burger végétal et salade de concombre

Mise en place et préparation: env. 45 min
Pour 2 personnes

Par personne: 542 kcal
lip 28 g, glu 50 g, pro 20 g



Recettes de
Betty Bossi.

Betty Bossi

150 g de patates douces, cuites juste avant, pelées très chaudes
60 g de couscous
50 g de pousses d'épinards, en fines lanières
1 oignon fanes, en fines rouelles
1 gousse d'ail, pressée
1 oeuf, battu
½ c. s. de gingembre, râpé finement
¾ de c. c. de sel

1 c. s. d'huile d'olive

1 citron vert, rincé à l'eau très chaude, épongé, moitié du zeste râpé et du jus
1 c. s. d'huile d'olive
¼ de c. c. de sel
1 concombre, en petits dés
1 pomme rouge, en petits dés
100 g de feta, émiettée
1 piment rouge, épépiné, haché finement
2 c. s. de coriandre ou de persil, ciselés

1. Passer les patates douces au moulin à légumes dans un grand bol. Ajouter le couscous et tous les ingrédients, sel compris, bien mélanger jusqu'à obtention d'une masse compacte.
2. Bien faire chauffer l'huile dans une poêle antiadhésive. Diviser la masse en 4 portions, déposer dans la poêle, aplatir un peu, faire cuire env. 4 min sur chaque face sur feu moyen.
3. Mélanger le zeste et le jus de citron vert avec l'huile, saler. Ajouter le concombre et tous les autres ingrédients, mélanger, servir à part.

Conseil Miele pour la cuisson au four à vapeur : Mettre les patates douces avec la peau dans un plat perforé pour cuisson à la vapeur et cuire environ 30 min. à 100°C.

Conseil Miele pour la cuisson au four : Placer les burger végétal de viande sur une plaque de cuisson Miele ronde (perforée) et les badigeonner d'une à deux cuillères à soupe d'huile d'olive. Cuire les burger végétal environ 15 min. au milieu du four préchauffé à 200°C en mode chaleur tournante plus.

Tu souhaites découvrir d'autres plats savoureux sur le thème #SportsNutrition ?
Alors visite notre site : lovetoshare.ch