Burger de lentilles au poivron et roquette



Ingrédients

10

- 10 pains buns à hamburger
- 3 oignon rouge, finement haché
- 3 oignon rouge, coupé en rondelles
- 3 carotte, coupée en brunoise
- 3 tomate, coupée en tranches
- 650 g de lentilles (mélange de lentilles marron, vertes et rouges)
- 300 g de tofu, fumé
- 250 g de Peperoni marinati Bresc
- 200 g de flocons d'avoine
- 200 g de roquette
- 150 g d'Alioli clasico Bresc
- 100 g de ketchup de tomates
- 25 g de moutarde
- 15 dl de bouillon de légumes

Produits Bresc utilisés



Bresc Poivrons émincés et marinés 1000g

Méthode de préparation

Faire cuire les lentilles dans le bouillon de légumes avec l'oignon haché jusqu'à absorption complète du bouillon. Ajouter un peu d'eau, si nécessaire. 10 minutes avant la fin du temps de cuisson, ajouter la brunoise de carotte et faire cuire le tout ensemble. Écraser en purée un tiers du mélange avec la moutarde et le tofu râpé jusqu'à consistance lisse, y incorporer le reste des lentilles et les flocons d'avoine, puis laisser reposer 10 minutes. Si le mélange n'est pas assez épais, ajouter un peu de flocons d'avoine. Si le mélange est trop ferme, ajouter un peu plus de bouillon de légumes. Les mains mouillées, former des hamburgers avec ce mélange et cuire sur le gril jusqu'à ce qu'ils soient croustillants. Et à la fin, faire griller les rondelles d'oignon avec. Faire griller les pains buns à hamburger sur le côté coupé. Mélanger le peperoni marinati avec le ketchup de tomates et en tartiner la partie inférieure du pain à hamburger. Déposer le burger de lentilles dessus, puis les rondelles d'oignon grillées. Garnir de tranches de tomate, puis de roquette. Tartiner d'aïoli l'autre moitié du pain bun à hamburger, et le mettre sur le burger.

Bresc BV Jakobsstaf 6 4251 LW Werkendam The Netherlands T. +31 (0) 183 200 000