

Burger végétarien

4 burgers •  Moyen •  Préparation 25 min •  Cuisson 20 min



Ingrédients

Tortillas de pomme de terre :

- ✓ 1 c. à soupe d'huile d'olive
- ✓ 3 grosses pommes de terre
- ✓ 125g de **Substitut d'oeuf Loprofin**
- ✓ 1 brique de **SNO-PRO Loprofin** (soit 200 mL)
- ✓ 30 g de beurre doux fondu
- ✓ 1 c. à café soit 5 g de ciboulette ciselée
- ✓ 1 pincée de curry, sel fin

Garniture (selon les goûts) :

- ✓ 4 pains hypoprotidiques ronds de 10 cm (environ 2/3 recette du **Pain Loprofin**)
- ✓ 1 grosse tomate cœur de bœuf
- ✓ 1/2 aubergine
- ✓ 1 courgette
- ✓ 100 g de champignons de Paris
- ✓ 1 oignon
- ✓ 4 feuilles de salade type sucrine ou cœur de laitue
- ✓ Sauce tomate
- ✓ Fromage hypoprotidique

Préparation

Tortillas de pomme de terre :

Éplucher et râper les pommes de terre. Les plonger dans une eau bien froide pour enlever l'amidon. Les essuyer avec attention dans un torchon bien propre. Réserver. Mettre la poudre de **Substitut d'oeuf Loprofin** dans un grand bol, y ajouter progressivement le **SNO-PRO Loprofin** tout en remuant au fouet afin d'obtenir un mélange bien homogène. Ajouter, en continuant de remuer, le beurre fondu, le sel, le curry et la ciboulette. Ajouter les pommes de terre râpées et mélanger le tout. Dans une poêle, faire chauffer un peu d'huile d'olive et former des galettes de la taille du pain avec la pâte à tortillas. Laisser dorer pendant 5/10 min à feu moyen puis retourner pour griller l'autre côté. Sortir les galettes de la poêle, essuyer le surplus de gras avec du sopalin si besoin et réserver.

Garniture : Laver les légumes. Couper les tomates et l'aubergine en tranches épaisses. Saler l'aubergine et la faire griller au four pendant 10 à 15 minutes. Couper la courgette, les champignons et l'oignon en lamelles. Faire revenir séparément les légumes à feu vif pendant 5 minutes en remuant régulièrement. Les égoutter dans une passoire.

Pour monter le burger : Couper les petits pains/brioche en 2. Étaler une cuillère de sauce tomate sur les 2 faces internes. Ajouter sur une des deux moitiés la galette de pomme de terre, les légumes de votre choix ainsi qu'une tranche de fromage hypoprotidique. Refermer le burger avec la 2^{ème} moitié. Votre Burger est prêt !

ASTUCE Toque Chef :

Rajouter du sésame ou des graines de pavot sur votre burger ! Dans l'idéal, avant la cuisson du pain.

Pour un burger	Valeur énergétique	EP	PHE	VAL	MET	LEU	LYS	TYR
	751 kcal	4,1 g	148 mg	176 mg	54 mg	212 mg	241 mg	104 mg
			7 1/2 parts	7 parts	5 1/2 parts	4 1/4 parts	9 1/2 parts	

Attention ces valeurs prennent en compte environ 30 g de chaque légume pour la garniture du burger. N'hésitez pas à adapter les calculs en fonction de vos ajouts et à contacter votre diététicien(ne) pour toute question.