Chaussée de Charleroi, 92
1060 Bruxelles
02 534 23 40
http://www.mmmmh.be

Burger de lentilles corail, confiture de tomates sucrée-salée aux épices et légumes sautés

Ingrédients

250g de lentilles corail, 1 oignon, 1 gousse d'ail, 75g de chapelure, 1 càc de cumin, 1 càc de gingembre, 1 càc de paprika fort, 1 càc de curcuma, 2 oeufs, 10cl d'huile d'olive, Sel, Poivre, 250g de tomates cerise, 1 càs de sucre, 1 càc d'anis vert, 1 càc de thym sec, 2 branches de romarin, , Pour les légumes sautés:, 1 courgette, 1 poivron, 1 fenouil, 1 gousse d'ail., 1 oignon rouge, 1/2 bouquet de coriandre, 1/2 bouquet de persil plat, 1 citron, Fleur de sel, , ,

Préparation

Les burgers: Laver les lentilles corail, puis les couvrir d'eau froide et les cuire pendant 15 à 20 minutes. Egoutter les lentilles et les laisser reposer quelques minutes dans la passoire. Hacher l'ail et l'oignon et les faire revenir dans un voile d'huile d'olive.
Dans un bol, déposer les lentilles et incorporer les oeufs, l'oignon, l'ail, les épices (cumin, gingembre, paprika et curcuma) et la chapelure. Si la texture est trop liquide ajouter de la chapelure, si elle est trop ferme, ajouter encore un peu d'oeuf. Saler, poivrer.
Former des boules avec le mélange et les aplatir. Passer les 'burgers' dans la chapelure.
Cuire les 'burgers' de lentilles dans un voile d'huile d'olive en faisant attention de ne pas les abîmer.
La confiture de tomates : Préchauffer le four à 100°C. Laver les tomates, les couper en deux et les déposer sur une plaque de four. Les arroser d'un bon filet d'huile d'olive, 1 càs de sucre en poudre, de sel, de poivre, d'anis vert et de thym. Casser les branches de romarin en tronçons et les répartir sur les tomates. Cuire au four pendant une bonne heure. Réserver.
Les légumes sautés: Couper les légumes en brunoise, hacher le persil et la coriandre. Cuire brièvement les légumes à la poêle dans un peu d'huile d'olive avec une gousse d'ail entière. Ajouter quelques gouttes de jus de citron et mélanger avec le persil et la coriandre.
Servir le 'burger' de lentilles entouré de légumes sautés et de tomates confites. Ajouter un trait d'huile d'olive et quelques cristaux de fleur de sel.

Notes :