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

Burger de lentilles corail, patates douces aux épices et tagliatelles de poireaux

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 , 600g de patates douces , 1 càc d'anis vert , 1 càc de thym sec , 2 branches de romarin , , Pour les tagliatelles de poireau: , 4 poireaux , 1 fenouil , 1 gousse d'ail. , 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.

Peler les patates douces et les détailler en longueur comme des grosses frites. Déposer les patates douces dans un plat à four, ajouter un trait d'huile d'olive, l'anis, le romarin, le thym. Saler, poivrer. Cuire au four préalablement préchauffé pendant une vingtaine de minutes (selon la taille)

Les légumes sautés: Couper les poireaux en tagliatelles dans la longueur. Couper le fenouil 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 tagliatelles de poireaux et de frites de patates douces. Ajouter un trait d'huile d'olive et quelques cristaux de fleur de sel.

Notes :