



Mmmmh!

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

"Steak" de légumes de printemps, makis de concombres, purée au curcuma et tartare de radis et navets



Ingrédients

, , 250g de quinoa , 1 gousse d'ail , 2 jeunes carottes , 1/4 de courgette , 1/2 botte de jeunes oignons , 75g de chapelure , 1 càc de gingembre , 1 càc de paprika fort , 2 œufs , 10cl d'huile d'olive , Sel , Poivre , , 1 concombre , 250g de ricotta , 1 poche à douille , 1/2 bouquet d'aneth , , 500g de pommes de terre bintje , 10cl de lait 10g de curcuma , , 8 radis , 2 navets , 5cl de vinaigre de riz , 100g de pourpier ,

Préparation

Préchauffer le four à 120°C.

Cuire les pommes de terre dans de l'eau frémissante avec la peau. Une fois cuite, les passer au moulin à légumes immédiatement et y verser le lait chaud. Saler, poivrer et ajouter le curcuma. Ajouter un trait d'huile d'olive et maintenir au chaud.

Les burgers :

Cuire le quinoa pendant 10 minutes dans l'eau frémissante. Egoutter le quinoa et laisser reposer quelques minutes dans la passoire. Peler et hacher l'ail, couper finement les jeunes oignons. Peler et couper les carottes et la courgette en fine brunoise.

Dans un bol, déposer le quinoa et incorporer les oeufs, les jeunes oignons, l'ail, les épices (gingembre et paprika) 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 quinoa dans un voile d'huile d'olive en faisant attention de ne pas les abîmer. Réserver au four.

Peler les navets et les couper en fine brunoise. Couper la moitié des radis en tranches très fines et l'autre moitié en fine brunoise. Assaisonner avec le vinaigre, le sel, le poivre et finir avec un tout petit peu d'huile d'olive.

Couper des languettes de concombre à l'aide d'un économiseur. Assaisonner le concombre. Hacher l'aneth et la mélanger avec la ricotta, saler, poivrer et remplir une poche à douille avec le mélange. Rouler les languettes de concombre et en remplir l'intérieur avec la farce de ricotta.

Assouplir le reste de la farce avec un peu de lait pour la transformer en petite sauce pour le burger.

Servir le burger avec sa petite sauce à l'aneth, le maki de concombre, la purée au curcuma et le tartare de navet et de radis. Décorer avec des pluches d'aneth et quelques feuilles de pourpier.

Notes :

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....