

BURGER VÉGÉTARIEN

Produits



**Iceberg en lanières
1kg Florette**



**Oignon rouge rings
250g Florette**



**Menthe
50g Florette**

Ingrédients :

- 10 pains burger aux céréales
- 400g d'iceberg en lanières Florette
- 300g de fromage frais type Philadelphia
- 250g d'oignon rouge rings Florette
- 40 falafels façon steak végétarien
- 10g de menthe Florette
- 3 tomates
- 2 gousses d'ail
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre



Plat
principal



10
assiettes



20
min

Les étapes de préparation :

1. Mélanger le fromage frais avec l'ail haché, la menthe hachée, l'huile d'olive et assaisonner de sel et poivre.
2. Trancher les tomates. Toaster les pains.
3. Pour réaliser les steaks végétariens façon falafel, aplatir les falafels pour leur donner la forme de steaks. Faire revenir les steaks dans une poêle.
4. Tartiner le pain des deux côtés avec la préparation au fromage frais, déposer l'iceberg puis le steak végétarien façon falafel.
5. Répartir deux tranches de tomate, l'iceberg et l'oignon rouge rings. Recouvrir avec le pain et passer au four deux minutes.
6. Servir aussitôt !



Astuce du chef !

Accompagner ce burger de frites de patates douces assaisonnées d'épices zaatar.