



Chez Blanc

Recette gourmande

Burger au quinoa

Pour 4 personnes

150g de quinoa

4 dl de bouillon de légumes

1 oignon haché

1 carotte rapée à la râpe à roestis

½ cc de cumin

½ cc de sel et poivre

4 oeufs battus

50g de Gruyère AOP rapé

2 cs d'huile de colza

4 pains à hamburger

200g de cottage cheese

1 bouquet de ciboulette

Faire cuire le quinoa environ 5min. dans le bouillon de légumes. Egoutter et laisser refroidir.

Ajouter tous les ingrédients, bien mélanger le tout.

Chauffer dans une poêle

Prendre 4 formes rondes en métal de 6 cm de diamètre, les huiler.

Les déposer dans la poêle, puis répartir la masse dans les moules.

Cuire environ 4 min. de chaque côté, à feu moyen. Réserver au chaud.

Dorer à sec dans la poêle à frire ou dans la partie supérieure du four, sous le grill, durant 3-5 min.

Ciseler la ciboulette et mélanger au cottage cheese. Répartir sur les parties inférieures des pains et recouvrir des burgers de quinoa chauds.

Sauce :

4 cs de moutarde

1 cs de miel

1 cs de vinaigre aux pommes

1 pincée de sel aux herbes

1 pincée de poivre

Feuilles de salade

Rondelles de concombre

Rondelles d'oignons

Rondelles de tomates

Mélanger le tout. Répartir sur les parties supérieures des pains.

Déposer sur les burgers de quinoa.

Garnir à volonté et déposer le dessus des pains.

Recette burger au quinoa - par Françoise Chassot.

Pour le plaisir - www.chezblanc.ch