

Atelier de cuisine thématique

Des burgers pour tous les goûts

LA BOUFFE DU CARREFOUR



Burgers portobello, avocats & radis grillés **(4 portions)**

Ingrédients :

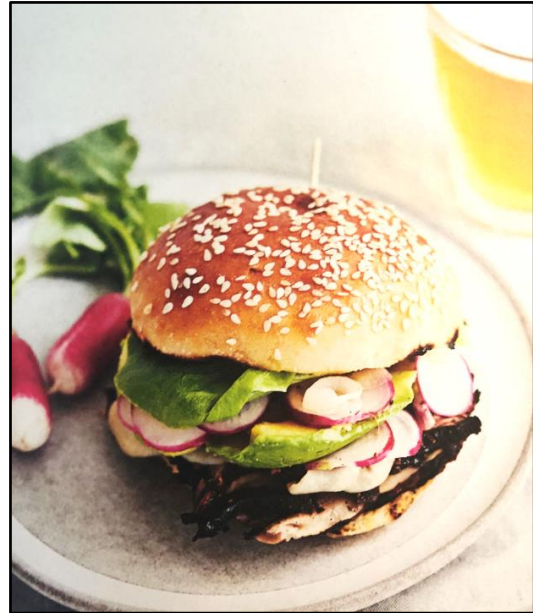
- 4 pains ciabatta carrés
- 4 tranches de fromage Suisse
- 4 feuilles de laitue

Pour les champignons :

- 4 champignons portobellos
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à s. de sirop d'érable
- 1 c. à t. d'épices à steak

Pour la garniture :

- 8 radis
- 4 oignons verts
- 1 avocat, coupé en lanières
- Sel et poivre, au goût



Préparation :

1. Dans un bol, mélanger les champignons avec l'huile d'olive, le sirop d'érable et les épices à steak afin de bien enrober le tout.
2. Griller les champignons dans une poêle chaude huilée, environ 5 minutes.
3. Au même moment, griller les radis et les oignons verts de 3 à 4 minutes en les tournant régulièrement.
4. Pendant ce temps, griller les pains à burger.
5. Émincer les radis et les oignons verts, puis les mélanger avec les lanières d'avocat. Assaisonner.
6. Trancher les champignons et en garnir les pains grillés. Couvrir avec le fromage, puis ajouter les légumes grillés et la laitue Boston.

Burgers de poisson à la lime et au gingembre (4 portions)

Ingrédients :

- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 4 pains à burgers plats
- 1 tomate, coupée en dés
- 1 mangue, coupée en dés
- Mayonnaise

Pour les galettes:

- 1 blanc d'œuf
- 450 g de filet de sole, coupé en petits cubes
- Le zeste de 1 lime
- Le jus de ½ lime
- 1 c. à s. de gingembre frais, haché
- 5 à 6 feuilles de basilic frais, haché
- 3 c. à s. de farine
- Sel et poivre, au goût

Préparation :

1. Dans un bol, fouetter le blanc d'œuf afin qu'il devienne mousseux, puis ajouter le reste des ingrédients « pour les galettes ».
2. Dans une poêle antiadhésive, à feu moyen-vif, faire chauffer l'huile d'olive. Former 4 galettes dans la poêle et les cuire 4 minutes de chaque côté.
3. Griller les pains à burger, puis les garnir d'une galette de poisson, de tomates, de mangues et de mayonnaise.



Burgers de veau & poires **(6 portions)**

Ingrédients :

- 6 pains à burgers briochés
- 2 poires, tranchées
- Gouda fumé tranché, au goût

Pour les oignons caramélisés :

- 2 oignons jaunes moyens, émincés
- 3 c. à s. d'huile de canola
- 2 c. à s. de vinaigre balsamique
- 1/2 c. à s. de miel
- c. à t. de sel

Pour les galettes :

- 2 c. à t. de poivre noir en grains
- 650 g. de veau haché
- 1/2 t. de fromage gouda fumé, râpé
- 1 œuf
- 2 c. à s. de chapelure
- 2 c. à s. de persil frais, haché
- 1 c. à t. de poudre d'oignon
- 1/2 c. à t. de sel
-



Préparation :

1. Dans une casserole, faire caraméliser les oignons dans l'huile de 15 à 20 minutes.
2. Ajouter le vinaigre balsamique, le miel et le sel. Poursuivre la cuisson de 2 à 3 minutes ou jusqu'à ce que la préparation soit sirupeuse. Poivrer. Mettre de côté.
3. Dans un mortier, broyer le poivre.
4. Combiner tous les ingrédients « pour les galettes », puis façonner 6 galettes.
5. Dans une poêle huilée, cuire les galettes environ 10 minutes de chaque côté, en les tournant à quelques reprises.
6. Griller les pains, puis les garnir d'une galette de veau, de poires, de gouda fumé et d'oignons caramélisés.

Burgers de dinde à la grecque **(4 portions)**

Ingrédients :

- 4 pains plats à hamburger
- 4 feuilles de laitue
- 4 tranches de tomate
- 4 tranches d'oignon rouge

Pour les galettes:

- 1 lb de dinde hachée
- 1 t. de chapelure
- 2 oz d'épinards, cuits et hachés
- 1/4 t. de fromage féta, émietté
- 1/2 t. de tomates séchées, coupées
- 1/2 t. d'oignons rouges, hachés
- 1 c. à t. d'origan séché
- 1/4 c. à t. d'ail, haché

Pour la sauce:

- 7 oz de yogourt nature
- 1/4 c. à t. d'aneth séché, haché
- 1/4 t. de jus de citron frais
- Sel

Préparation :

1. Mélanger tous les ingrédients "pour les galettes" ensemble, dans un bol.
2. Former 4 galettes, puis les faire cuire dans une poêle striée huilée.
3. Dans un petit bol, mélanger les ingrédients "pour la sauce".
4. Servir les galettes et la sauce dans des pains à hamburgers, avec des tranches de concombres.



Burgers de lentilles rouges **(6 portions)**

Ingrédients :

- 1/2 oignon, haché finement
- 1/4 c. à t. de piment en flocons
- 1 c. à t. d'origan séché
- 1 c. à s. de miel
- 1 t. de lentilles rouges
- 2 t. d'eau
- 1 feuille de laurier
- 1 œuf
- 1 courgette, râpée
- 1 c. à s. de moutarde de Dijon
- 2/3 t. de cheddar fort
- Au goût, sel et poivre
- 1/2 t. de chapelure
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 6 pains à hamburgers

Préparation :

1. Dans une casserole à feu moyennement élevé, faire revenir l'oignon, le piment en flocons et l'origan; remuer et laisser cuire environ 3 minutes.
2. Ajouter le miel, les lentilles et mélanger.
3. Ajouter l'eau et la feuille de laurier.
4. Porter à ébullition, puis baisser le feu et laisser mijoter environ 7-8 minutes, jusqu'à ce que les lentilles absorbent toute l'eau.
5. Casser l'œuf dans un bol et mélanger à l'aide d'une fourchette; réserver.
6. Bien essorer les courgettes avec les mains pour retirer un maximum d'eau et les ajouter à l'œuf battu.
7. Ajouter également la moutarde, le fromage, le sel et le poivre; bien mélanger et réserver.
8. Une fois que les lentilles sont cuites, les ajouter à la préparation et mélanger vigoureusement pour éviter que l'œuf ne cuise.
9. Ajouter la chapelure un peu à la fois, jusqu'à ce que la consistance soit suffisamment ferme pour façonner des croquettes; ajouter un peu de chapelure si le mélange est trop collant.
10. Avec les mains, façonner 6 boules avec le mélange et les écraser un peu pour former d'épaisses galettes.
11. Les faire revenir dans une poêle chaude enduite d'huile, environ 2 à 3 minutes de chaque côté, jusqu'à ce que les deux côtés du bâtonnet soient bien dorés.
12. Servir en burger avec les pains, de la laitue, des tomates, des oignons et de la mayonnaise.



Burgers de pois chiches et de maïs **(5 portions)**

Ingrédients :

- 1 boîte de 400 g de pois chiches, rincées et égouttés
- 1 boîte de 340 g de maïs en grains, égoutté
- 1 c. à s. de coriandre fraîche, hachée (facultatif)
- 1/2 c. à t. paprika
- 1/2 c. à t. de thym
- 1 citron, pour le zeste
- 2/3 c. à t. de sel
- 3 c. à s. de chapelure
- 2-3 c. à s. d'huile végétale
- 5 pains à hamburgers
- 1 grosse tomate
- 2 cornichons
- 5 feuilles de laitue



Préparation :

4. Laver le citron, le sécher et le zester.
5. Dans un robot-culinaire, placer 1 ½ t. de pois chiches, le maïs en grains, la coriandre, le zeste de citron, le paprika, le thym et le sel, puis bien mélanger jusqu'à ce que ce soit homogène, mais pas en purée.
6. Transférer ce mélange dans un grand bol, ajouter la chapelure, puis mélanger avec les mains (PROPRES).
7. Diviser le mélange en cinq parties égales, puis former des galettes assez épaisses et d'environ 3 ½ po de diamètre.
8. Placer les galettes dans le frigo pour dix minutes afin qu'elles se raffermissent.
9. Dans une grande poêle, à feu moyen, faire chauffer l'huile, puis faire cuire les galettes de 2 à 3 minutes de chaque côté, ou jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.
10. Faire griller un peu les pains, puis assembler les burgers : Pain du bas, sauce épicée (facultatif), galette, tranche de tomate, cornichons, tranche d'oignon, feuille de laitue, pain du haut.

Burgers-cupcakes **(12 unités)**

Ingrédients :

- 12 cupcakes au chocolat maison (voir recette) ou du commerce
- 12 cupcakes à la vanille maison (voir recette) ou du commerce
- Graines de sésame
- ¼ t. de beurre fondu
- 24 caissettes à muffin en silicone (ou en papier)
- 1 ½ t. de beurre non salé, ramolli
- 1/3 t. de farine
- 1 t. de lait
- ½ c. à t. d'extrait de vanille
- 1 ¼ t. de sucre



Préparation :

1. Faire cuire les 12 cupcakes au chocolat comme indiqué dans la recette. Les couper en deux dans le sens de l'épaisseur afin de garder seulement le dessus. Réserver. (Vous pouvez garder les dessous afin de faire des cakes pop).
2. Faire cuire les 12 cupcakes à la vanille comme indiqué dans la recette. Les couper en deux dans le sens de l'épaisseur. Réserver.
3. Dans une casserole, faire fondre ¼ t. de beurre. Ajouter la farine et cuire 1 minute en remuant. Ajouter le lait, la vanille et porter à ébullition en remuant à l'aide d'un fouet. Laisser mijoter doucement environ 1 minute.
4. Verser dans un bol, couvrir d'une pellicule de plastique directement sur la préparation pour éviter la formation d'une croûte et laisser tempérer à la température ambiante.
5. Ajouter le sucre, le reste du beurre et fouetter au batteur électrique environ 5 minutes ou jusqu'à ce que le glaçage soit lisse et crémeux.
6. Séparer le glaçage dans trois bols, puis déposer les colorants alimentaires jaune, rouge et vert (qui feront office de moutarde, de ketchup et de relish) au glaçage à la vanille. S'assurer de mettre suffisamment de colorant pour donner une couleur vive au glaçage.
7. Assembler les hamburgers (un dessus au chocolat entre 2 moitiés de muffins à la vanille). À l'aide d'une fourchette, garnir des glaçages jaune, rouge et vert.
8. Badigeonner légèrement de beurre fondu le pain du dessus de chaque hamburger. Parsemer une pincée de graines de sésame dans le milieu, pour donner un effet réel aux hamburgers.

Cheeseburger tout garni au jalapeno

(2 portions)

Ingrédients :

Sauce à l'américaine :

- 1/2 t. de mayonnaise
- 4 c. à t. de moutarde jaune
- 4 c. à t. de relish
- 1 c. à t. de poudre d'ail
- 1 c. à t. de poudre d'oignon
- 1 c. à t. de paprika



Burger :

- 1 lb de bœuf haché
- 1 piment jalapeno, haché
- 1 petit oignon, coupé en petits dés
- 2 gousses d'ail, hachées
- 2 c. à s. de sel
- 2 c. à s. de paprika
- 2 c. à s. d'épices à steak
- 2 pains à hamburger
- 6 tranches de bacon
- 2 tranches de fromage, au choix
- 2 feuilles de laitue
- 1 tomates, tranchée
- 2 cornichons, tranchés

Préparation :

Sauce :

1. Dans un petit bol, mélanger tous les ingrédients ensemble.

Burger :

2. Dans un bol, mélanger le bœuf haché, le piment, l'oignon, l'ail, le sel, le paprika et les épices à steak. Former deux galettes.
3. Faire cuire les galettes dans une poêle huilée à feu moyen. Lorsque la viande est cuite, augmenter la chaleur du feu pour faire dorer la viande.
4. Faire griller les pains, puis les garnir des galettes de viande, de sauce maison, de bacon, de fromage, de laitue, de tomates et de cornichons.

Références

<https://www.ricardocuisine.com/recettes/3607-hamburgers-doubles-a-l-americaine>

<https://www.ricardocuisine.com/recettes/6105-burgers-au-tofu-pane>

<https://www.troisfoisparjour.com/fr/recettes/plats-principaux/sandwichs-burgers/burgers-de-poulet-au-curry-aux-herbes-a-la-pomme-au-gingembre/>

Revue Trois fois par jour, Été 2017, page 66

Revue Trois fois par jour, Été 2017, page 70

Revue Trois fois par jour, Été 2020, page 80