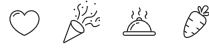




PLAT PRINCIPAL

BURGERS DE POMMES DE TERRE ET QUINOA



★★★★★ (56)

1H 15 MINUTES
POUR 6 PORTIONS

INGRÉDIENTS

pour la salade de chou rouge

- 300 g** de chou rouge
- 2 cs** d'huile de colza
- 2 cs** de vinaigre de vin blanc
- 1 cc** de sucre
- un peu** de sel et poivre

pour les galettes de pommes de terre et quinoa

- 500 g** de pommes de terre à chair ferme
- 200 g** de quinoa
- 1** oignon finement émincé
- 1 botte** de persil finement haché
- 2 brins** de menthe (hacher finement les feuilles)
- 1 cc** de sel
- ½** citron, zeste
- ½ cc** de graines de coriandre moulues
- ¼ cc** de cumin moulu
- ½ cc** de poudre de paprika doux
- un peu** d'huile de colza HOLL pour la cuisson

Pour le dressage

PRÉPARATION

- 1** Préparation de la salade de chou rouge:
Râper le chou rouge en fines lamelles. Verser l'huile, le vinaigre et le sucre, et mélanger. Saler et poivrer. Laisser reposer env. 30 minutes ou jusqu'au dressage.
- 2** Préparation des galettes de pommes de terre et quinoa:
Faire cuire les pommes de terre env. 20 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Égoutter et laisser la vapeur se dissiper. Éplucher les pommes de terre et les râper à l'aide d'une râpe à rösti ou les passer au moulin à légumes.
- 3** Porter le quinoa à ébullition dans deux fois son volume d'eau. Laisser mijoter 15 minutes. Couvrir et laisser gonfler 5 minutes. Égoutter le reste d'eau.
- 4** Mélanger les pommes de terre râpées avec le quinoa, l'oignon, le persil et la menthe. Saler et ajouter le zeste de citron, les graines de coriandre, le cumin et le paprika. Former six galettes avec la préparation. Faire dorer des deux côtés dans l'huile chaude, et garder au chaud.
- 5** Préparation des burgers:
Faire griller brièvement les petits pains à hamburger dans la poêle. Badigeonner de mayonnaise les deux moitiés. Disposer une galette dans chaque pain et garnir de laitue, de salade de chou rouge et de graines germées.

ASTUCE

Vous pouvez également ajouter des tranches de concombre, du bacon grillé ou du fromage.

6 petits pains à hamburger

6 cs de mayonnaise ou sauce
barbecue

6 feuilles de laitue

1-2 de graines germées
poignées