



# Herbi Burger

99% herbaigeois !

## Ingrédients pour 6 burgers

### Steaks

- petits légumes de saison : aubergines, poivrons, oignons, poireaux, carotte râpée
- un œuf
- quelques graines de tournesol mixées

### Pains

- 250g farine
- 150 ml de lait
- 2 jaunes d'œuf
- une pincée de sel
- 50g de beurre tendre (non fondu)
- 24g de levure fraîche (ou 8g de sèche)

### Sauce

- tomates
- oignon
- ail
- miel
- épices : paprika, piment, herbes



### À rajouter dans le burger

- tranche d'oignons rouge
- tranche de tomate
- tranche de fromage
- feuille de salade
- patates pour les frites





## Herbi Burger

### Préparation



**Steaks :** faire revenir les légumes en petits morceaux à la poêle. Ajouter un œuf, les graines de tournesol mixées, la carotte râpée et une pincée de farine puis écraser le tout avec une fourchette pour obtenir une pâte. Déposer des boules dans la poêle bien chaude avec de l'huile et faire des galettes.

**Pains :** mélanger la farine avec le lait, la levure émiétée, le beurre et les jaunes. Pétrir, faire des pâtons de 80g, laisser reposer 30min puis faire cuire au four à 180C°.

**Sauce :** mixer un oignon, une gousse d'ail, des tomates, rajouter de l'huile d'olive et les épices.

**Frites :** couper les patates et les faire frire à la friteuse (le conseil belge : 1er cuisson 6 min au mini, sortir et laisser refroidir, 2ème cuisson 2 min à fond).

Confectionner le burger en faisant fondre la tranche de fromage sur le steak, une tranche d'oignon rouge, une tranche de tomate, une feuille de salade et de la sauce.

Bonne dégustation !

Un grand merci à Jérémy pour avoir partagé cette recette !

Retrouvez toutes les recettes sur [collectifcitoyenherbeys.fr](http://collectifcitoyenherbeys.fr)