



## Tartines et sandwichs

# Vegetarian burger



**45 min** 15 min 30 min **0** **573**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

### Étape 1

Préparation de la compotée de légumes à la crème de parmesan

- 1 Couper 3 tranches fines par personne dans les aubergines. Eplucher et émincer l'oignon et l'ail.
- 2 Détailler en petits dés le reste de l'aubergine, la courgette et les tomates.
- 3 Déposer tous les légumes, sauf les tranches d'aubergine, dans une petite casserole.
- 4 Ajouter le sucre, le concentré, l'huile d'olive, un fond d'eau et le thym. Assaisonner de poivre.
- 5 Laisser mijoter pendant 20 minutes sur feu doux et à couvert.
- 6 Mélanger de temps en temps pour éviter que la préparation n'accroche au fond de la casserole. Ajouter un peu d'eau si nécessaire.
- 7 Au bout de ce temps, ajouter la crème liquide, puis les dés de parmesan.
- 8 Mélanger et laisser cuire à découvert pendant 5 à 10 minutes jusqu'à ce que le fromage soit fondu et que le mélange ne soit plus liquide.
- 9 Faire dorer dans de l'huile d'olive les tranches

Ingrédients  
pour 4 personnes

#### Ingrédients pour les burgers

4 **Pain(s) spécial  
hamburger**  
4 c. à soupe **Moutarde  
ancienne**  
4 c. à café **Graines de  
sésame**

#### Ingrédients pour les aubergines

2 **Aubergine**  
3 c. à soupe **Huile d'olive**

#### Ingrédients pour la garniture

150 g **Courgette**  
2 **Tomate(s)**  
1 **Oignon(s)**  
100 g **Parmesan**  
70 g **Concentré de  
tomate**  
80 g **Crème liquide  
(fleurette)**  
2 c. à soupe **Sucre**

d'aubergine pendant 4-5 minutes. Les égoutter sur du papier absorbant.

## Étape 2

### Dressage des burgers

- 1 Réchauffer doucement les petits pains au four ou au micro-ondes. Tartiner le fond de chaque hamburger d'un peu de moutarde.
- 2 Ajouter de la compotée de légumes, parsemer de graines de sésame. Garnir de 3 tranches d'aubergines puis de nouveau de garniture aux légumes.
- 3 Recouvrir chaque hamburger de son chapeau.
- 4 Éventuellement, s'il reste un peu de parmesan, en déposer un peu sur le dessus de chaque hamburger et glisser sous le grill du four pour le faire gratiner.

#### **semoule**

1 **Gousse(s) d'ail**

1 c. à soupe **Huile d'olive**

1 branche(s) **Thym**

1 **Poivre**