


Tartines et sandwichs

Burger végétarien sauce barbecue


40 min 15 min 25 min

TEMPS TOTAL

PRÉPARATION

CUISSON

0

REPOS

548

CALORIES

Étape 1

Préparation et cuisson des frites

- 1 Laver les légumes.
- 2 Préchauffer le four à 240°C (Th. 8).
- 3 Peler les carottes, les couper en frites d'environ 1 cm d'épaisseur.
- 4 Couper les pommes de terre en forme de frites d'environ 0,5 cm. Les rincer puis les sécher à l'aide d'un essuie-tout.
- 5 Garder la peau des pommes de terre rend les frites plus croustillantes.
- 6 Les rincer pour retirer l'amidon, ainsi elles ne colleront pas à la cuisson. Puis les éponger à l'aide de papier absorbant.
- 7 Disposer les pommes de terre et les carottes sur une plaque de four, sans trop les chevaucher. Verser un bon filet d'huile d'olive, assaisonner de sel et de poivre.
- 8 Pour plus de goût, ajouter du thym ou des herbes de Provence.
- 9 Mélanger les légumes à la main pour bien les enrober d'aromates.
- 10 Enfourner pendant 25 à 30 minutes au four jusqu'à ce

 Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le burger

4 **Pain(s) spécial hamburger**
 1 **Aubergine**
 2 **Oignon(s)**
 4 tranche(s) **Fromage à Burger**
 100 g **Roquette**
 2 c. à soupe **Huile d'olive**
 2 c. à café **Sucre semoule**

Ingrédients pour la sauce barbecue

100 g **Concentré de tomate**
 2 c. à soupe **Vinaigre de Xérès**
 1 **Gousse(s) d'ail**
 1 pincée(s) **Paprika**
 2 c. à soupe **Eau**
 1 **Sel**
 1 **Poivre**

Ingrédients pour les

qu'elles soient dorées et cuites.

- 11 Peler et émincer l'oignon jaune.
- 12 Dans une petite casserole, faire chauffer un filet d'huile d'olive. Ajouter l'oignon et le sucre. Saler et poivrer. Mélanger.
- 13 Faire cuire sur feu moyen pendant 15 à 20 minutes, jusqu'à ce qu'il soit bien caramélisé.
- 14 Peler la gousse d'ail. Retirer le germe, écraser la gousse avec le plat de la lame du couteau, puis la hacher.
- 15 Disposer l'ail dans une casserole avec le paprika fumé, le concentré de tomate, le vinaigre et l'eau. Saler, poivrer. Laisser mijoter sur feu doux pendant 10 à 15 minutes.
- 16 A la place du paprika fumé, choisir du cumin ou du paprika, ou un mélange des deux.
- 17 Rincer, éplucher (ou non) l'aubergine et la couper en tranches de 2 cm environ.
- 18 Dans une poêle, faire chauffer un filet d'huile d'olive sur feu moyen à vif. Déposer les tranches d'aubergine et les faire dorer pendant 5 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'elles soient bien cuites.
- 19 Pour que les aubergines absorbent moins l'huile, les précuire pendant 5 minutes dans de l'eau bouillante.
- 20 Pour faciliter la cuisson de l'aubergine, ajouter un peu d'huile d'olive en court de cuisson.
- 21 A mi-cuisson, retourner les frites de légumes dans le four.
- 22 Vérifier la cuisson des aubergines en plantant un couteau au coeur. Il doit s'enfoncer sans effort.
- 23 Vérifier la cuisson des frites de légumes en plantant un couteau dedans. Celui-ci doit s'enfoncer facilement.
- 24 Enfournier les pains à burger dans le four pendant 3 à 4 minutes pour les réchauffer. Bien surveiller.

frites

500 g **Pomme(s) de terre**
500 g **Carotte(s)**
4 c. à soupe **Huile d'olive**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Étape 2

Montage des burgers

- 1 Sur chaque pain à burger, disposer un peu de sauce, 1 tranche d'aubergine,
- 2 Disposer une tranche de fromage à burger, un peu d'oignons caramélisés puis quelques feuilles de roquette. Refermer le pain.
- 3 Servir les burgers à la sauce barbecue accompagnés des frites. Accompagner éventuellement de salade verte.