



## Pain à hamburger

### Ingrédients (5 burgers)

1 sachet de levure instantanée

110 ml de lait

50 ml d'eau

25 g de beurre

10 g de sucre

4 g de sel

1 œuf

280 g de farine tout usage

graines de sésame



### Recette

1. Tiédir le lait avec l'eau et du beurre.
2. Dans un saladier mélanger la moitié de la farine, la levure et le sel. Bien pétrir.
3. Ajouter l'œuf et bien mélanger.
4. Incorporer le mélange de lait, l'eau et beurre dans le saladier puis le reste de la farine. La pâte obtenue doit être bien lisse et bien élastique.
5. Façonner une boule et laisser reposer 5 minutes.
6. Diviser la pâte en 10 boules de la taille d'une mandarine environ.
7. Laisser reposer de nouveau 5 min ensuite aplatir légèrement avec la paume de la main.
8. Couvrir avec un torchon propre et laisser lever pendant 30 à 35 minutes.  
Préchauffer le four th. 180°.
9. Badigeonner de jaune d'œuf et ajouter les graines.
10. Faire cuire pendant 15 minutes jusqu'à ce que les pains soient bien dorés.
11. Faire le montage du burger avec les ingrédients de la page suivante et du fromage au choix !





## Garniture du hamburger

### Sauce tartare



#### Ingrédients

- 1 yaourt grec
- 1 jaune d'oeuf
- 55g de cornichons
- 1/4 d'oignon
- 1 cuillère à café de moutarde
- 1 cuillère à café de jus de cornichons
- 1 cuillère à café de jus de citron

#### Recette

Mixer tous les ingrédients.

### Steak haché



#### Ingrédients

- 120g de viande hachée pour une personne
- Herbes et épices au choix (persil, basilic, cumin...)

#### Recette

Mélanger la viande hachée avec des épices et/ou des herbes au choix. Vous pouvez même inclure le fromage du burger au centre du steak pour un coeur coulant !

### Légumes



Il y a les classiques : salade, tomate oignon. Vous pouvez imaginer ce que vous voulez dans votre burger : courge rôtie, fondue de poireaux, betterave, champignons aux herbes...en respectant les saisons :)

Aujourd'hui nous allons faire :

-Courge rôtie : laver et trancher finement la courge. Déposer les tranches sur une plaque de cuisson et ajouter un filet d'huile d'olive, sel, poivre, cumin, paprika et pourquoi pas un filet de miel. Enfouner 20min à 200°C.

-Carottes au four : laver, éplucher puis trancher les carottes à la mandoline. Les déposer sur une plaque de cuisson ou un plat allant au four. Ajouter de l'huile d'olive, sel, poivre, cumin et enfouner comme

la courge.



## Frites de légumes

### Ingrédients



Carottes  
Panais  
Butternut  
Huile  
Sel, poivre  
Paprika et cumin

### Recette

1. Laver et éplucher les légumes.
2. Taillez les légumes en frites.
3. Les déposer sur du papier sulfurisé, sur une plaque de cuisson. Ajouter un filet d'huile et les épices.
4. Cuire 30min à 200°C en surveillant régulièrement.

Bonus : enrocher les frites de parmesan avant la cuisson.

Vous pouvez faire des frites avec toutes sortes de légumes : courgette, betterave... toujours en respectant les saisons !

## Smoothie

### Ingrédients



Le smoothie c'est très simple : on mixe des fruits et c'est tout ! Pour agrémenter il est possible d'ajouter des herbes (menthe, basilic...), des graines et fruits oléagineux (amandes, noix de cajou, graines de lin...) et du lait ou lait végétal qui peut donner des goûts différents (lait d'amande, de riz, d'épeautre...).

Attention, quand on mixe le volume de fruits est moins important et nous avons besoin de plusieurs fruits pour remplir un gros verre. Ne pas en abuser pour éviter l'excès de fruits dans la journée (et donc de sucres).

Voici quelques idées :

- Smoothie vert : 1/2 concombre, 1/2 pomme, 200ml de lait végétal, 10 feuilles de menthe, des glaçons.
- Express : 1/2 banane, 1 kiwi, 1 yaourt grec
- Smoothie rouge : 100g de framboises, 50g de myrtilles, 50g de grenade
- Smoothie d'automne ; lait d'amande, 1 pomme, 1 pincée de cannelle, 1 filet de miel
- ACE : 1 carotte, 1 orange, 1cc de jus de citron, 1/2 pomme, 1/2 banane

