

BURGER DE LENTILLES

Dans ce burger végétarien, la viande est remplacée par une galette confectionnée à partir de lentille et de farine de pois chiche.



www.bpi-campus.com

DENRÉES POUR 100 CONVIVÉS	UNITÉS	QTÉ enfant	QTÉ adolescent / adulte
ÉLÉMENTS POUR LA BASE			
- lentilles vertes ou corail	kg	2,5	5
- oignons	kg	0,500	1
- ail	kg	0,05	0,1
- carottes	kg	0,500	1
- huile d'olive	l	0,1	0,2
- farine de pois chiche	kg	0,75	1,5
- coulis de tomate	l	0,500	1
- piment doux ou paprika		PM	PM
- bouquet garni	pièce	1	1
ÉLÉMENTS DE DRESSAGE DU BURGER			
- pain burger	pièce	100	100
- fromage	tr.	100	100
- cornichons	pièce	50	50
- oignons rouges	kg	0,375	0,750
- salade iceberg	pièce	3	3
- sauce burger	l	0,75	0,75
DURÉE MOYENNE DE PRÉPARATION : 60 MIN			
DURÉE MOYENNE DE CUISSON : 25 MIN			

VALEURS NUTRITIONNELLES			
	pour 100 g	par portion (146,5 g) enfant	par portion (293 g) adolescent / adulte
Énergie	206 kcal 862 kJ	301 kcal 1 259 kJ	602 kcal 2 519 kJ
Protéines	9,43 g	13,79 g	27,58 g
Matières grasses	4,40 g	6,44 g	12,87 g
Glucides	31,68 g	46,36 g	92,72 g
Rapport P/L	2,14		

COÛT MOYEN PAR PORTION DE 146,5 G 0,46 € HT	COÛT MOYEN PAR PORTION DE 293 G 0,92 € HT
---	---

*le coût est donné à titre indicatif au 01/06/2022



MATÉRIEL

- sauteuse
- mixeur / cutter
- plaques de cuisson
- cercles
- spatule
- plancha
- papier cuisson



TECHNIQUE DE RÉALISATION

1. Mettre en place le poste de travail

Vérifier les pesées et les denrées, sélectionner le matériel. Désinfecter le matériel et le poste de travail suivant les protocoles.

2. Préparations préliminaires

Rincer et égoutter les lentilles.
Déconditionner le coulis de tomate suivant la procédure. Réserver.
Au pinceau, huiler une plaque et déposer une feuille de papier cuisson. Réserver.

3. Marquer la cuisson des lentilles

Dans une sauteuse, suer les oignons à l'huile d'olive.
Ajouter les lentilles et le bouquet garni mouiller à hauteur et cuire 20 à 30 minutes.
En fin de cuisson, réserver 3/4 des lentilles.
Ajouter aux 1/4 de lentilles restantes le coulis de tomates et assaisonner.
Débarasser et réserver.

4. Confectionner la pâte de lentilles

Dans un bol mixeur mettre les 3/4 de la préparation précédente, mixer jusqu'à l'obtention d'une préparation homogène qui forme une pâte.
Débarasser la pâte et ajouter la farine de pois chiche et le 1/4 restant des lentilles non mixées puis mélanger.

5. Confectionner les galettes de lentilles

Sur une plaque préparée (papier cuisson), former des galettes en les moulant dans un cercle, les refroidir 30 minutes en cellule.

6. Cuire les galettes

Huiler généreusement la plancha, colorer les 2 faces.
Réserver sur plaque.

7. Confectionner le burger

Toaster les pains burger et assembler les différents éléments constitutifs du burger (pain, sauce burger, salade, tranche de fromage, galette de lentilles, tranche de tomate, cornichon, sauce).

8. Dresser et servir



Fiche technique digitale personnalisable

<https://bpi.easyls.net/>

