

UN TOUR DU MONDE DES BURGERS VÉGÉTARIENS

Tout un monde de saveurs



**ARLA
PRO.**

PARTENAIRES
DANS L'ÂME





De délicieux burgers végétariens

Plus de 42% des consommateurs du monde entier se définissent comme étant « flexitariens » et le burger figure parmi les plats préférés des végétariens. Autant de bonnes raisons de s'intéresser de près à ce plat emblématique, le tout dans une version veggie !

Les burgers constituent une toile vierge propice à l'expression et à l'expérimentation. Il faut bien reconnaître que les possibilités ne sont pas

infinies avec un steak et un bun, mais travailler les autres composants indispensables d'un burger vous ouvrira les portes d'un tout nouvel univers de sensations gustatives et d'expériences.

Champignons portobello, aioli grec ou encore kimchi japonais... Nous vous présentons un tour d'horizon des tendances dans le monde des burgers végétariens.

Il est à présent temps de rentrer dans le vif du sujet !

SOURCES

Euromonitor Health and Wellness 2021 & Lumina Intelligence Menu Tracker Tool, Printemps/Été 2021



*Des associations de
goûts du monde entier*



FRANCE

Délice de truffe

Bun
Steak
Roquette
Huile d'olive
Mayonnaise à la
truffe
Truffe fraîche

MEXIQUE

Mexicana

Bun
Steak
Sauce salsa
Avocat
Coriandre
Nachos
Citron vert





NORDIQUE

Champis en folie

- Bun
- Steak
- Poudre de champignon
- Champignons frits (pleurotes royaux)
- Ciboulette
- Oignons perlés frits
- Mayonnaise aux champignons
- Épinards mijotés

OCÉANIE

Destination Australie

Bun
Steak
Coriandre
Mayonnaise au
gingembre
Piment frais
Courgettes fraîches
Chutney de mangue





NORDIQUE

L'étoile bleue

Bun
Steak
Fromage bleu
crémeux
Poire crue
Compote de poire
Salade fraîche

MEXIQUE

Tartinade d'avocat et oignon rouge mariné

Bun
Steak
Guacamole
Tomate
Oignon rouge mariné
Salade croquante
Mayonnaise au piment





ROYAUME-UNI

Good morning

Bun
Confit d'oignon
Œuf frit
Steak
Ciboulette
Tomate semi-séchées
Mayonnaise à la
moutarde

NORDIQUE

Le Danois

Bun
Steak
Salade croquante
Échalotes rôties
Persil émincé
Petits pois
Mayonnaise à l'estragon





ASIE

Végé version asiatique

- Bun
- Beignets d'oignons frits
- Kimchi
- Céleri confit
- Sauce fromagère au piment

Statistiques et tendances en matière de burgers

42% 54%

des consommateurs du monde entier se considèrent « flexitariens »

des membres de la génération Z évitent de consommer de la viande

EUROMONITOR HEALTH AND WELLNESS 2021

Le burger figure parmi les plats préférés des consommateurs végétariens et se classe parmi les 5 plats végétariens plébiscités :

- | | |
|-----------|-------|
| 1. Pizza | 14.8% |
| 2. Pâtes | 12.2% |
| 3. Salade | 8.2% |
| 4. Burger | 8.0% |
| 5. Curry | 6.8% |

LUMINA INTELLIGENCE MENU TRACKER TOOL, PRINTEMPS/ÉTÉ 2021



Des burgers au petit-déjeuner

Les consommateurs souhaitent manger un burger au petit-déjeuner ou pour un brunch, avant le déjeuner, plus particulièrement s'il est servi avec des œufs et des galettes de pommes de terre. Certains chefs vont même jusqu'à remplacer le bun par des gaufres ou des pancakes nappés de sirop.

THE FOODPEOPLE – RAPPORT D'OBSERVATION SUR LA NOURRITURE, SEPTEMBRE 2022 – MISE À JOUR BURGER

Bons baisers du Japon

Les burgers occupent une place de choix dans la cuisine japonaise. Ils sont souvent servis sans bun, nappés d'une sauce aigre, ou accompagnés de savoureux légumes fermentés ou marinés. À l'image de nombreux autres mets de la culture japonaise, le burger japonais se retrouve souvent sur les cartes du monde entier.

Le bun, véritable terrain de jeu

Si les puristes sont des inconditionnels du bun au sésame, d'autres consommateurs sont en quête d'alternatives au bun classique. Si les dernières tendances vous attirent, préparez-vous à découvrir un bun brioché végan, un pain hallah juif classique ou encore le bun doux ultime à la pomme de terre.

À l'heure actuelle, les croissants sont les stars des cartes et permettent d'accommoder différents types de protéines, de garnitures et de sauces.



Fondus de fromage

Impossible de faire une overdose de fromage ! Aujourd'hui, les sauces fromagères liquides et différents fromages habituellement réservés aux plateaux de fromages s'invitent dans l'univers des burgers. Les bleus, la raclette et le comté comptent parmi les fromages les plus plébiscités actuellement.

THE FOODPEOPLE – RAPPORT D'OBSERVATION SUR LA NOURRITURE, SEPTEMBRE 2022 – MISE À JOUR BURGER



Sauce addicts

La sphère burger semble prise d'une frénésie de sauce. Et nous parlons là d'une sauce généreuse et si abondante que vous devrez utiliser quelques serviettes supplémentaires. Les sauces les plus plébiscitées sont le curry et le jus de viande, mais ce ne sont là que quelques exemples. Il est également tendance un peu partout dans le monde de servir une sauce à côté du burger, un clin d'œil au sandwich à la trempette française.

THE FOODPEOPLE – RAPPORT D'OBSERVATION SUR LA NOURRITURE, SEPTEMBRE 2022 – MISE À JOUR BURGER



Des recettes du monde entier

Burger aux champignons fumés

Steak de Crispy Cheese avec champignons marinés et fumés, chou salé et mayonnaise au piment

NORDIQUE

Ingrédients

- 10 buns briochés
- 1 sachet de salade mizuna
- 10 steaks de Crispy Cheese Arla® Pro
- Huile de friture

Champignons marinés et fumés

- 600 g de petits shimejis
- 100 g de sauce soja légère
- 100 g de vinaigre de cidre
- 100 g de jus de pomme
- 1 c.à.s de sucre de canne
- 1 c.à.s d'huile d'olive

Chou salé

- 1 chou rouge pointu
- 2 cc de sel
- 3 tiges de chou kale
- 1 c.à.s d'huile d'olive
- 1 c.à.s de vinaigre de cidre

Mayonnaise

- 2 jaunes d'œufs pasteurisés
- 200 g d'huile au goût neutre
- 1 cc de moutarde
- 2-3 cc de vinaigre de cerise
- Sel (selon votre goût)
- Poudre de piment

Faites chauffer l'huile à 180°C. Faites frire les steaks de Crispy Cheese encore surgelés pendant environ 15 secondes jusqu'à ce qu'ils soient dorés, croustillants et chauds à l'intérieur.

Champignons marinés et fumés

Fumoir de table ou pistolet et sciure pour fumage (alimentaire) – Assurez-vous que les champignons soient totalement secs avant de les fumer. Utilisez un fumoir de table ou un pistolet à fumer jusqu'à obtenir le fumage désiré. Faites chauffer la sauce soja, le vinaigre, le jus de pomme et le sucre. Faites cuire les champignons dans l'huile d'olive, puis laissez-les mariner dans la saumure.

Chou salé

Coupez très finement le chou et versez-le dans un grand bol. Ajoutez le sel et « écrasez » le chou avec le sel, puis laissez reposer pendant 20-30 minutes. Rincez le chou à l'eau froide et égouttez-le soigneusement. Mélangez-le à quelques tiges de chou kale finement découpées et faites mariner le tout dans l'huile d'olive et le vinaigre.

Mayonnaise

Montez votre mayonnaise à l'aide des différents ingrédients et assaisonnez-la avec le piment.

Faites griller les buns briochés et nappez la base et le sommet de mayonnaise au piment. Ajoutez la salade et le steak de Crispy Cheese. Placez le chou fumé et les champignons marinés et fumés sur le dessus.

POUR 10 BURGERS



POUR 10 BURGERS

Burger à la pomme de terre et sauce béarnaise

NORDIQUE



Röstis

- 8 pommes de terre rôties
- Sel
- Poivre
- Thym
- Huile neutre

Pickles et saumure

- 22 concombres
- Sel
- 4 dl de vinaigre
- 2 dl de sucre
- Poivre en grain
- Raifort

Sauce crémeuse à l'estragon

- 500 g de crème aigre à 18% Arla® Pro
- Essence de béarnaise
- Sel
- Poivre
- Échalote émincée
- ½ bouquet d'estragon

Service

- 10 buns briochés
- 20 tranches de cheddar Arla® Pro

Röstis

Épluchez puis râpez les pommes de terre. Assaisonnez-les à l'aide de sel, de poivre et éventuellement de thym. Faites chauffer à feu moyen une poêle à frire et ajoutez de l'huile. Placez un cercle métallique dans la poêle à frire et remplissez-le de pommes de terre râpées (environ 1 cm d'épaisseur). Faites cuire jusqu'à ce que la pomme de terre prenne une coloration marron doré et qu'elle soit croustillante à la base. Retournez-la et faites frire jusqu'à obtenir une coloration marron doré de l'autre côté. Réalisez ainsi 20 röstis.

Pickles

Lavez les concombres et découpez-les en fines tranches. Parsemez-les de sel et laissez-les reposer.

Saumure

Faites bouillir le vinaigre et le sucre avec le poivre. Retirez le mélange du feu et laissez-le légèrement refroidir. Enroulez les tranches de concombre et placez-les dans un bocal. Ajoutez le raifort et versez la saumure refroidie. Faites mariner quelques heures avant de servir.

Sauce crémeuse à l'estragon

Fouettez la crème aigre jusqu'à ce qu'elle soit aérienne et assaisonnez-la avec l'essence de béarnaise, le sel, le poivre, l'échalote émincée et l'estragon.

Service

Toastez les buns. Nappez la base et le sommet de sauce à l'estragon. Placez la salade, deux röstis accompagnés chacun de leur tranche de cheddar Arla® Pro fondu, ainsi que des pickles sur la base, puis refermez votre burger.

Burger aux pois cassés et sauce barbecue

AMÉRIQUE

Panure

- Farine de blé
- 2 œufs
- Panko ou chapelure classique
- Huile ou beurre pour la friture
- 10 tranches de fromage Monterey Jack Arla® Pro
- 10 feuilles de laitue croquante
- Sauce barbecue
- Mayonnaise
- 10 buns briochés

Steaks de pois cassés sauce barbecue

- 500 g de pois cassés
- 60-90 g d'enveloppe de psyllium
- 2 c.à.s de poudre d'oignon
- 2 cc de poudre d'ail
- 2 c.à.s de paprika doux fumé
- 1 cc de poivre de Cayenne
- 2 cc de thym séché
- 2 cc de cumin écrasé
- Poivre noir fraîchement moulu
- 1 c.à.s de poudre de moutarde
- 1 cc de muscade moulue
- 3-4 œufs
- Sel (selon votre goût)

Oignons rouges aigres-doux

- 8 oignons rouges
- 400 g de vinaigre
- 160 g de sucre
- 2 c.à.s de jus de citron frais

Œufs frits

- 10 œufs
- Beurre pour la friture

Rincez les pois cassés et faites-les tremper dans de l'eau froide pendant 10-12 heures. Versez les pois cassés dans de l'eau froide et faites bouillir en respectant les instructions figurant sur l'emballage. Toute l'eau est alors évaporée.

Écrasez les pois (par exemple à l'aide d'un fouet) et ajoutez les épices et les enveloppes de psyllium. Incorporez les œufs.

Avec cette base, formez des steaks d'environ 100 g et laissez-les refroidir pour qu'ils prennent. Ensuite, trempez délicatement les steaks dans la farine, les œufs battus et enfin la panure.

Faites frire les steaks des deux côtés jusqu'à ce qu'ils prennent une coloration dorée et qu'ils soient bien croustillants, ou placez-les dans une friteuse. Juste avant de servir, disposez le fromage Monterey Jack sur le steak de pois cassés pour le faire fondre.

Vous pouvez remplacer les pois cassés par des pois chiches.

Épluchez et découpez en fines tranches les oignons rouges. Placez les tranches d'oignons dans un bocal en verre transparent. Faites bouillir le vinaigre et le sucre, puis

versez le mélange sur les oignons. Laissez refroidir les oignons et la saumure avant d'ajouter le jus de citron et de mélanger. Refermez le bocal et laissez mariner les oignons au réfrigérateur pendant 1-2 jours.

Préparez vos œufs miroir dans du beurre juste avant de servir les burgers.

Réchauffez/grillez les buns briochés, puis nappez-les de mayonnaise. Déposez la laitue et le steak de pois cassés avec le fromage Monterey Jack. Ajoutez ensuite les oignons rouges en pickles, la sauce barbecue et l'œuf frit. Servez sans attendre.

POUR 10 BURGERS



POUR 4 BURGERS

Burger aux pois chiches

Un burger d'inspiration orientale avec des herbes, du toum fouetté et un bun glacé au zaatar

MOYEN-ORIENT

4 steaks de pois chiches

- 600 g de pois chiches cuits
- Zeste d'1 citron, jus d'½ citron
- 1 cc de cumin moulu
- ¼ de cc de graines de cumin
- Une pincée de flocons de piment
- 1 œuf
- 100 g de chapelure fraîche
- 1 oignon rouge, ½ en dés et ½ en lamelles
- 4 buns de votre choix
- Mélange d'assaisonnement pour zaatar (à acheter en magasin)
- Pour la garniture : laitue découpée en morceaux, concombre en tranches, feuilles de persil

Sauce au toum fouetté

- 1 bulbe de gousse d'ail (épluché et sans germe)
- Jus d'½ citron
- Sel (selon votre goût)
- Environ 200 ml d'huile neutre (huile de tournesol par exemple)
- Eau glacée

Dans un robot, mélangez les pois chiches, le zeste de citron, le jus de citron, le cumin, l'œuf et l'assaisonnement.

Déposez le mélange dans un bol. Ajoutez ensuite la chapelure, l'oignon en dés et en lamelles et mélangez jusqu'à obtenir la texture désirée. Incorporez les graines de cumin et les flocons de piment.

Formez 4 steaks et laissez refroidir aussi longtemps que possible, idéalement 60 minutes.

Faites chauffer de l'huile d'olive dans une poêle à frire. Faites frire les steaks pendant quelques minutes de chaque côté ou jusqu'à obtention d'une coloration légèrement dorée.

Mélangez un peu de zaatar et d'huile d'olive. Glacez le sommet des buns et placez ces derniers au four pendant environ une minute.

Dans un mixeur, mélangez l'ail, le sel et le citron jusqu'à obtenir une texture très lisse.

Laissez tourner le mixeur et versez très lentement un filet d'huile, puis 1 c.à.s d'eau glacée. Répétez l'opération jusqu'à obtention d'une sauce lisse, crémeuse et bien émulsifiée.

Assemblage du burger

Pour servir, découpez chaque bun en deux et nappez généreusement chaque moitié de sauce au toum fouetté.

Déposez quelques morceaux de laitue et tranches de concombre sur la base du bun.

Ajoutez le steak aux pois chiches et quelques feuilles de persil.

Refermez le bun et servez immédiatement.



Burger au céleri

NORDIQUE

Ingrédients pour un céleri rôti

- 10 buns
- 2 céleris
- Ail
- Thym
- Beurre et huile d'olive
- Sel et poivre

Ingrédients pour le pesto aux orties (vous obtiendrez une quantité suffisante pour être stockée au réfrigérateur et utilisée pour d'autres occasions)

- Un grand bouquet d'orties fraîchement cueilli (utilisez des gants pour les ramasser et les préparer)
- 40 g de pignons de pin
- 40 g de fromage à pâte dure tel que du parmesan, du pecorino ou du Grana Padano
- 4 gousses d'ail
- 140 ml d'huile d'olive
- Un trait de jus de citron
- Sel et poivre selon votre goût
- Ail, thym, sel et poivre pour l'assaisonnement
- Beurre ou huile d'olive pour la cuisson

Autres ingrédients

- 10 buns de votre choix
- Beurre
- Fromage frais
- Cheddar à affinage moyen
- Mélange de feuilles de laitue, d'herbes aromatiques et de cresson
- Oignon rouge

Préparation du céleri rôti

Retirez la base du céleri, frottez-le énergiquement sous l'eau et séchez-le en le tamponnant.

Au pinceau, badigeonnez le céleri d'huile d'olive, assaisonnez-le avec le sel et le poivre, puis enveloppez-le dans du papier aluminium.

Placez le céleri dans un plat passant au four et faites-le cuire au four pendant environ 1h30 ou jusqu'à ce qu'il soit entièrement mou.

Laissez-le refroidir, grattez-le, puis découpez-le en tranches épaisses (de la même taille que votre bun si vous le souhaitez).

Faites chauffer du beurre et de l'huile dans une poêle à frire. Lorsque le beurre et l'huile commencent à mousser, ajoutez les tranches de céleri. Faites cuire pendant environ 5 minutes ou jusqu'à obtention d'une coloration dorée.

Ajoutez les gousses d'ail et le thym, retournez le céleri et faites cuire de l'autre côté en arrosant de beurre jusqu'à obtention d'une coloration dorée.

Assaisonnez selon votre goût.

Préparation du pesto aux orties

Lavez les orties et portez de l'eau salée à ébullition dans une grande casserole. Ajoutez alors les orties et faites bouillir pendant 1 minute.

Retirez les orties de la casserole et placez-les dans un bol d'eau froide. Faites légèrement torrifier les pignons de pin dans une poêle, sans ajout de matière grasse.

Placez les pignons dans un robot ou dans un mortier et pilon, et ajoutez les gousses d'ail pelées, le fromage à pâte dure râpé et le jus

de citron. Mélangez ou écrasez jusqu'à obtention d'une texture lisse. Assaisonnez selon votre goût.

Retirez les orties de l'eau froide et pressez-les pour extraire autant d'eau que possible. Vous pouvez à présent manipuler les orties sans gants.

CONSEIL : placez les orties dans un torchon que vous pourrez enrouler et essorer afin de retirer l'excédent d'eau.

Ajoutez les orties dans le robot ou dans votre mortier et pilon, puis mélangez ou écrasez brièvement. Laissez tourner le robot et incorporez lentement un filet d'huile d'olive jusqu'à ce que le pesto soit bien mélangé, OU versez lentement l'huile dans votre mortier et pilon tout en mélangeant.

NOTE : la quantité d'huile que vous utiliserez dépendra de la consistance que vous souhaitez obtenir. Versez le pesto dans un bocal stérilisé et conservez-le au réfrigérateur pour une durée maximum d'une semaine. Il sera parfait pour accompagner d'autres plats, tels que des pâtes ou des légumes.

Assemblage du burger

Beurrez légèrement le bun découpé, puis toastez-le. Nappez la base de fromage frais et d'herbes aromatiques, puis ajoutez un peu de cresson et de feuilles de laitue. Placez par-dessus le steak de céleri, une tranche de cheddar à affinage moyen et quelques tranches d'oignons rouges.

Ajoutez un filet de pesto aux orties.

POUR 10 BURGERS



POUR 10 BURGERS



Burger Katsu croustillant

Cheeseburger au Crispy Cheese avec salade kimchi, mangue verte et mayonnaise au miso

ASIE

Ingrédients

- 10 buns aux graines de sésame
- 300 g de mayonnaise au miso
- 250 g de jeunes pousses
- 50 g de coriandre fraîche
- 1 mangue verte découpée en julienne
- 10 steaks de Crispy Cheese Arla® Pro
- 500 g de kimchi de qualité

Mayonnaise au miso

- 250 g de mayonnaise de qualité
- 50 g de pâte de miso
- 40 g de gingembre frais finement râpé
- Jus d'1 citron

Réalisation

Réchauffez les buns aux graines de sésame sur une plaque chauffante à chaleur moyenne.

Préparez les steaks de Crispy Cheese Arla® Pro conformément aux instructions figurant sur l'emballage.

Nappez la base des buns au sésame de mayonnaise au miso, puis ajoutez les jeunes pousses, la coriandre et la julienne de mangue verte.

Déposez les steaks de Crispy Cheese Arla® Pro et ajoutez le kimchi.

Refermez les burgers avec les buns agrémentés du reste de mayonnaise au miso.

Miso mayonnaise

Mélangez soigneusement tous les ingrédients.

Burger croustillant à l'aïoli

Cheeseburger au Crispy Cheese
avec poivrons grillés et aïoli

GRÈCE

Ingrédients

- 10 buns
- 3 petits poivrons jaunes
- 3 petits poivrons rouges
- 2 c.à.s d'huile d'olive
- 400 g d'aïoli de qualité
- 400 g de mélange de trévisse et de roquette, découpées en petits morceaux
- 10 steaks de Crispy Cheese Arla® Pro
- 2 oignons blancs en fines tranches
- Sel et poivre

Réalisation

Saisissez les poivrons sur toutes les faces jusqu'à ce qu'ils soient bien grillés et légèrement brûlés. Laissez-les refroidir avant de découper la chair en petits morceaux. Arrosez-les d'huile d'olive, puis salez et poivrez. Gardez les morceaux de poivron au chaud dans une poêle pendant que vous préparez le reste des ingrédients.

Préparez les steaks de Crispy Cheese Arla® Pro conformément aux instructions figurant sur l'emballage. Toastez les buns sur un gril ou une plaque chauffante. Nappez la base des pains d'aïoli et déposez la salade. Ajoutez les steaks de Crispy Cheese Arla® Pro, puis le mélange de poivrons.

Terminez avec les tranches d'oignons et refermez les burgers à l'aide des buns agrémentés d'une touche d'aïoli.

POUR 10 BURGERS



POUR 10 BURGERS

Cheeseburger aux champignons portobello

Cheeseburger au Crispy Cheese avec champignons portobello grillés et mayonnaise béarnaise

FRANCE

Ingrédients

- 10 buns briochés
- 350 ml de mayonnaise béarnaise
- 10 feuilles de laitue croquante
- 20 champignons portobello de taille moyenne
- 350 g de jeunes pousses de type mizuna et pousses de pois
- 10 steaks de Crispy Cheese Arla® Pro
- 10 tranches de fromage Havarti
- Sel et poivre

Mayonnaise béarnaise

- 300 ml de mayonnaise de qualité
- 50 g d'estragon frais finement haché
- 2 c.à.s de moutarde de Dijon
- 2 c.à.s de vinaigre d'estragon
- 1 c.à.s de miel
- ½ cc de poivre blanc finement moulu

Réalisation

Faites griller sur feu vif les champignons portobello des deux côtés pour qu'ils prennent une belle coloration et soient bien cuits.

Retirez la poêle à frire du feu et laissez les champignons à l'intérieur.

Salez et poivrez.

Préparez les steaks de Crispy Cheese Arla® Pro conformément aux instructions figurant sur l'emballage.

Placez-les sur une plaque et recouvrez-les d'une tranche de fromage.

Toastez les buns briochés sur un gril ou dans un grille-pain.

Nappez la base de mayonnaise béarnaise.

Recouvrez d'une feuille de laitue croquante, puis de deux champignons portobello grillés et de jeunes pousses.

Placez par-dessus les steaks de Crispy Cheese Arla® Pro et refermez les burgers à l'aide des buns agrémentés d'une touche de mayonnaise béarnaise.

Mélangez tous les ingrédients dans un bol.

CONSEIL

Ajoutez 2 c.à.s d'huile de truffe de qualité pour une saveur délicate.

Le peaky blinder

Un burger inspiré du célèbre gang des « Peaky Blinders » des Midlands qui dissimulaient des lames de rasoir dans leurs casquettes

ROYAUME-UNI

Ingrédients

- 10 buns au charbon
- Galette de purée de petits pois
- Pousses de pois
- Salade de pickles
- Dip de cheddar Tickler et de sauce Worcestershire
- Beignet de purée de petits pois
- Tomates en tranches

Galette de purée de petits pois

Faites réduire une boîte de purée de petits pois. Ajoutez 1 c.à.s de farine sans gluten, puis étalez le mélange en une fine couche sur une plaque recouverte de papier sulfurisé (ou dans une poêle antiadhésive) et faites cuire doucement jusqu'à obtention d'une texture croustillante.

Salade de pickles

Réalisez une salade à base de chou-fleur, d'oignon rouge, de chou et de carottes finement découpées, puis assaisonnez à l'aide de sel, de vinaigre de cidre, de curcuma et de moutarde.

Dip de cheddar Tickler et de sauce Worcestershire

Dans une petite casserole, faites chauffer 200 ml de crème avec 200 g de cheddar Tickler assaisonné de sauce Worcestershire. Ajoutez un soupçon de bière pour donner au mélange la consistance d'une sauce crémeuse.

Beignet de purée de petits pois

Découpez un oignon en dés et faites-le revenir dans du beurre, puis ajoutez une boîte de purée de petits pois et 100 g de petits pois surgelés. Faites réduire la préparation d'¼. Ajoutez 2 cc de farine sans gluten et laissez cuire afin d'épaissir le mélange. Ajoutez de la menthe fraîche et du persil selon votre goût. Laissez refroidir puis corrigez l'assaisonnement. Formez des beignets en forme de burger, puis recouvrez ces beignets d'œuf battu et d'avoine. Faites frire jusqu'à ce que les beignets soient croustillants à l'extérieur et fondants à l'intérieur.

Tomates en tranches
Pousses de pois

POUR 10 BURGERS



Créer le burger parfait

Le burger est un plat complet dont chaque bouchée dévoile une richesse de goûts et de textures. Par conséquent, l'élaboration de votre burger ne doit pas être faite à la légère. Voici un aperçu de quelques ingrédients que vous pouvez associer pour créer un délicieux burger.



Fromage

- Fromage liquide
- Cheddar/vieux cheddar
- Fromage américain
- Bleu
- Fromage frais
- Mozzarella



Ingrédients riches et protéinés

- Mayonnaise parfumée/aioli
- Sauce bordelaise
- Couenne
- Jus de viande
- Beurre et glaçage
- Toum



Saveurs acides et umami

- Truffe
- Miso
- Champignons
- Algues
- Condiments fermentés
- Kimchi
- Fruits et légumes marinés
- Ingrédients fumés



Épices du monde

- Piment habanero
- Piment jalapeño
- Piment d'Alep
- Zaatar
- Sumac
- Gochujang
- Sésame
- Zhoug
- Chimichurri
- Curry



Saveurs fruitées, douce et épicées

- Yuzu
- Ananas
- Mangue
- Goyave
- Banane
- Citron vert

Découvrez nos steaks de
Crispy Cheese et trouvez l'inspiration

LAISSEZ-VOUS INSPIRER

