

## Ingrédients

Réaliser 10 steaks :

### STEAK 100G

225 g	Égrainé végétal Proteinel
55 g	Oignons
24 g	Ail en poudre
490 g	Bouillon de légumes
20 g	Paprika
q/s*	Chili
25 g	Persil plat
360 g	Œuf entier
q/s*	Poivre 5 baies
120 g	Huile neutre

### BURGER

10	Pains burger
	Tomate / salade / Cornichons
	Fromage en tranche

### ACCOMPAGNEMENT

	Frites
ou	Patates douces

\*q/s = quantité suffisante.



Accompagnez vos burgers de frites de patates douces.

## Hamburger végétal

### Mise en œuvre

- Nettoyer, éplucher et ciseler les oignons.
- Torréfier les épices dans l'huile d'olive avec les oignons.

### STEAK VÉGÉTAL

- Ajouter l'égrainé végétal et l'ail
- Mouiller avec le bouillon de légumes en 2 fois
- Cuire jusqu'à évaporation complète
- Assaisonner avec du sel et du poivre
- Réserver
- À froid, ajouter le persil et les œufs battus
- Rectifier l'assaisonnement
- Mouler des steaks de 100g dans un cercle huilé
- **Cuire 10 min. à 170°C.**

### BURGER

- Préparer vos pains à burger, les faire toaster si besoin.
- Monter vos burgers.

### ACCOMPAGNEMENT

- Frites.

225 g  
Égrainé  
végétal

10  
Fork and knife icon

10 min  
170°C  
Cooking timer icon

