

'Taco' burger chou vert avec champignons, carottes et panko épicé

Passion pour la cuisine, passion pour veggie!

En collaboration avec ChefsproVeggie, les élèves des 6e et 7e années ont élaboré des plats savoureux et sains dans lesquels les légumes jouent le rôle principal.

Voici le plat de Killian!



Ingrédients

- 1,5 kg burger de quinoa et chou vert frisé - Ardo
- 700 g champignons, coupés - Ardo
- 5 dl crème soja - Alpro
- 20 gr cubes d'ail - Ardo
- poivre noir, moulu - Verstegen
- 1,2 kg cubes de carottes - Ardo
- 500 gr chou vert frisé
- 500 gr Greek style nature - Alpro
- 150 gr Gomasio Curry - Verstegen
- 150 gr Season pepper harissa - Verstegen
- 1 kg pommes de terre pelées

Méthode

1. Chauffer le four à 180 ° et cuire les hamburgers pendant 15 à 20 minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
2. Cuire les champignons et l'ail et assaisonner de sel et de poivre. Mélanger la masse et le goût.
3. Cuire à la vapeur les carottes avec les pommes de terre jusqu'à cuisson complète. Mélangez avec la soja cuisine et assaisonnez avec du sel et du poivre.
4. Mélangez la Greek nature avec le curry Gomasio et assaisonnez avec du sel et du poivre.
5. Faites frire des feuilles de chou frisé à 140 ° et assaisonnez avec du sel.
6. Mélanger le panko avec un peu d'huile et assaisonner de poivre Harissa. Cuire au four doré au four à 180 °.
7. hamburgers en deux, remplir le taco de la purée. Terminez avec un trait de sauce, des morceaux de chou frisé et des biscuits à la panko.

Photographie

[Foodphoto](#)

Cette recette est de Ter Groene Poorte

© ChefsproVeggie

info@chefsproveggie.be