

Smash burger fraîcheur au Houmous de betterave Inspire, sauce soja Alpro et pain Harrys



10 personnes

€ Prix de revient par portion
estimé à moins de 3,00 €

Végétarien

Ingrédients

- Pains Burger Brillant **Harrys**
- Houmous de Betterave **Inspire** : 350g (environ 35g par burger)
- **Alpro** Cooking Soja **Danone** : 400g
- Roquette : 100g (environ 10g par burger)
- Concombre : 1/2 (250g)
- Champignons Porto Bello : 10 (1 par burger)
- Avocat : 2,5 (750g)
- Oignon rouge : 1,5 (150g)
- Huile d'olive : 5 cuillères à soupe (75g)
- Jus de citron : 2 cuillères à soupe (30g)
- Basilic & coriandre : 30g
- Assaisonnement : Selon le goût

Préparation

Préparation des légumes :

Émincez les concombres et les oignons rouges en tranches de 0,5. Écrasez les avocats (de préférence à maturité) à la fourchette.

Préparation de la sauce :

Mélangez Alpro Cooking Soja avec l'huile d'olive, le jus de citron, le basilic et les avocats. Assaisonnez selon vos goûts.

Fouettez jusqu'à obtenir une consistance homogène et légèrement crémeuse.

Préparation du Porto Bello :

Enlevez le pied, ne gardez que le chapeau, brossé. Smaisez les 2 côtés sur une plancha bien chaude, assaisonnez et arrosez de jus de citron en cours de cuisson.

Assemblage du burger :

Coupez les pains burger en deux et faites-les légèrement griller (colorez la mie de chaque partie à plat dans une poêle ou sur plancha) avec une touche d'huile d'olive.

Étalez une couche généreuse de houmous de betterave sur la base de chaque pain.

Disposez les tranches de concombre par-dessus.

Ajoutez une couche de la sauce préparée précédemment.

Terminez avec le champignon, les oignons rouges émincés

et une poignée de roquette mélangée à la coriandre pour la fraîcheur.

Refermez les burgers avec l'autre moitié du pain et servez tiède.

Valeurs nutritionnelles, pour une portion (327,0g) : Energie : 577,5 Kcal ; 243,9 kJ, Matières grasses : 36,6g dont Acides gras saturés 5,9g ; Glucides : 44,8g dont Sucres 7,5g ; Protéines : 13,4g ; Fibres : 2,3g ; Sel : 1,3g. Valeurs nutritionnelles, pour 100g : Energie : 176,6 Kcal ; 738,3 kJ ; Matières grasses : 11,2g dont Acides gras saturés : 1,8g ; Glucides : 13,7g dont Sucres : 2,3g ; Protéines : 4,1g ; Fibres : 0,7g ; Sel : 0,4g

L'astuce 
gain de temps !

Préparez la sauce en grande quantité et conservez-la au réfrigérateur. Elle peut être utilisée pour d'autres plats comme des salades ou des wraps, ce qui évite le gaspillage et vous fait gagner du temps pour d'autres repas