



# Falafel dans un burger de portobello

Avec des frites et de la laitue



Pommes de terre à chair ferme



Carotte \*



Portobello \*



Laitue \*



Tomate \*



Oignon rouge



Pâte à falafels \*



Mayonnaise \*



Yaourt léger \*



Curry

Total : 40-45 min.

Végé

Facile

Calorie-focus

À consommer dans les 3 jours

Le portobello impressionne par sa taille. Avec son chapeau marron, ce grand champignon charnu est idéal pour les burgers. Il est garni dans cette recette avec des falafels, des boulettes à base de pois chiches qui contiennent donc plein de protéines.

# BIEN COMMENCER

## USTENSILES

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, saladier, bol, essuie-tout et 2 poêles.

Recette de **falafel dans un burger de portobello** : c'est parti !



### 1 PRÉPARER LES FRITES

Préchauffez le four à 200 degrés. Lavez les **pommes de terre** et les **carottes**, puis coupez-les en frites fines. Arrosez-les avec ½ cs d'huile d'olive par personne, disposez-les sur la plaque recouverte de papier sulfurisé, puis salez et poivrez. Faites-les dorer au four 30 à 40 minutes en les retournant à mi-cuisson.



### 4 PRÉPARER LES FALAFELS

Préparez les **falafels** en utilisant 75 g de **pâte à falafels** par personne. Faites chauffer 1 cs d'huile d'olive par personne à feu moyen-vif dans une poêle et faites cuire l'autre moitié des **oignons rouges** avec les **falafels** 4 à 6 minutes de chaque côté.

★ **CONSEIL** : Si vous n'appréciez pas l'oignon cru, faites tout cuire à l'étape 4 et ajoutez la moitié à la salade.



### 2 CUIRE LE PORTOBELLO

Pendant ce temps, arrosez les deux côtés des **portobellos** de vinaigre balsamique, puis salez et poivrez. Faites chauffer une poêle à feu moyen. Faites cuire les **portobellos** à sec, 4 à 6 minutes de chaque côté. Ils peuvent d'abord avoir l'air d'accrocher, mais les champignons libèrent de l'eau après quelques minutes. Évitez donc d'ajouter de l'huile. Après la cuisson, disposez les **portobellos** sur une assiette recouverte d'essuie-tout pour absorber l'humidité.



### 5 PRÉPARER LA SAUCE

Mélangez la **mayonnaise**, le **yaourt** et le **curry**. Salez et poivrez la sauce ★★.

★★ **CONSEIL** : Si vous aimez le piquant, ajoutez ½ cc de sauc piquante (harissa) par personne à la sauce.



### 3 PRÉPARER LA SALADE

Pendant ce temps, émincez la **laitue** et gardez une feuille entière par personne pour garnir le burger. Coupez les **tomates** en quartiers fins et l'**oignon rouge** en fines demi-rondelles. Dans le saladier, mélangez la **laitue**, le vinaigre de vin blanc, les **tomates** et la moitié de l'**oignon rouge**, salez et poivrez et ajoutez un filet d'huile d'olive si vous le souhaitez ★.



### 6 SERVIR

Servez les **frites** sur les assiettes. Disposez une feuille de **laitue** sur chaque **portobello**, disposez un **burger de falafels** par-dessus, puis garnissez avec l'**oignon rouge** et un peu de sauce. Refermez le burger avec l'autre **portobello**. Accompagnez le « **petit pain** » de la **salade** et servez le reste de sauce avec les **frites**.

# 1 À 6 PERSONNES

## INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pommes de terre à chair ferme (g)	150	300	450	600	750	900
Carotte (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Portobello (pc) *	2	4	6	8	10	12
Laitue (cœur) *	½	1	1½	2	2½	3
Tomate (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Oignon rouge (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Pâte à falafels (g) 1) 19) 22) *	75	150	225	300	375	450
Mayonnaise (g) 3) 10) 19) 22) *	20	40	60	80	100	120
Yaourt léger (g) 7) 19) 22) *	25	50	75	100	125	150
Curry (cc) 9) 10)	1	2	3	4	5	6
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Vinaigre balsamique noir (cc)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra						
Poivre et sel						Au goût

\* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2755 / 659	334 / 80
Lipides total (g)	37	5
Dont saturés (g)	4,8	0,6
Glucides (g)	53	6
Dont sucres (g)	12,1	1,5
Fibres (g)	16	2
Protéines (g)	18	2
Sel (g)	1,3	0,2

### ALLERGÈNES

1) Gluten 3) Œufs 7) Lait/lactose 9) Céleri 10) Moutarde  
Peut contenir des traces de : 19) Arachides 22) Fruits à coque

📌 **CONSEIL** : Si vous surveillez votre apport calorique, réduisez de moitié la quantité de mayonnaise pour la sauce.

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !