

BURGER DE LENTILLES

Dans ce burger végétarien, la viande est remplacée par une galette confectionnée à partir de lentille et de farine de pois chiche.



www.bpi-campus.com

DENRÉES POUR 100 CONVIVÉS	UNITÉS	QTÉ enfant	QTÉ adolescent / adulte
ÉLÉMENTS POUR LA BASE			
- lentilles vertes ou corail	kg	2,5	5
- oignons	kg	0,500	1
- ail	kg	0,05	0,1
- carottes	kg	0,500	1
- huile d'olive	l	0,1	0,2
- farine de pois chiche	kg	0,75	1,5
- coulis de tomate	l	0,500	1
- piment doux ou paprika		PM	PM
- bouquet garni	pièce	1	1
ÉLÉMENTS DE DRESSAGE DU BURGER			
- pain burger	pièce	100	100
- fromage	tr.	100	100
- cornichons	pièce	50	50
- oignons rouges	kg	0,375	0,750
- salade iceberg	pièce	3	3
- sauce burger	l	0,75	0,75
DURÉE MOYENNE DE PRÉPARATION : 60 MIN			
DURÉE MOYENNE DE CUISSON : 25 MIN			

VALEURS NUTRITIONNELLES			
	pour 100 g	par portion (146,5 g) enfant	par portion (293 g) adolescent / adulte
Énergie	206 kcal 862 kJ	301 kcal 1 259 kJ	602 kcal 2 519 kJ
Protéines	9,43 g	13,79 g	27,58 g
Matières grasses	4,40 g	6,44 g	12,87 g
Glucides	31,68 g	46,36 g	92,72 g
Rapport P/L	2,14		

COÛT MOYEN PAR PORTION DE 146,5 G 0,46 € HT	COÛT MOYEN PAR PORTION DE 293 G 0,92 € HT
-------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------

*le coût est donné à titre indicatif au 01/06/2022



MATÉRIEL

- sauteuse
- mixeur / cutter
- plaques de cuisson
- cercles
- spatule
- plancha
- papier cuisson



TECHNIQUE DE RÉALISATION

- 1. Mettre en place le poste de travail**
 Vérifier les pesées et les denrées, sélectionner le matériel.
 Désinfecter le matériel et le poste de travail suivant les protocoles.
- 2. Préparations préliminaires**
 Rincer et égoutter les lentilles.
 Déconditionner le coulis de tomate suivant la procédure.
 Réserver.
 Au pinceau, huiler une plaque et déposer une feuille de papier cuisson. Réserver.
- 3. Marquer la cuisson des lentilles**
 Dans une sauteuse, suer les oignons à l'huile d'olive.
 Ajouter les lentilles et le bouquet garni mouiller à hauteur et cuire 20 à 30 minutes.
 En fin de cuisson, réserver 3/4 des lentilles.
 Ajouter aux 1/4 de lentilles restantes le coulis de tomates et assaisonner.
 Débarrasser et réserver.
- 4. Confectionner la pâte de lentilles**
 Dans un bol mixeur mettre les 3/4 de la préparation précédente, mixer jusqu'à l'obtention d'une préparation homogène qui forme une pâte.
 Débarasser la pâte et ajouter la farine de pois chiche et le 1/4 restant des lentilles non mixées puis mélanger.
- 5. Confectionner les galettes de lentilles**
 Sur une plaque préparée (papier cuisson), former des galettes en les moulant dans un cercle, les refroidir 30 minutes en cellule.
- 6. Cuire les galettes**
 Huiler généreusement la plancha, colorer les 2 faces.
 Réserver sur plaque.
- 7. Confectionner le burger**
 Toaster les pains burger et assembler les différents éléments constitutifs du burger (pain, sauce burger, salade, tranche de fromage, galette de lentilles, tranche de tomate, cornichon, sauce).
- 8. Dresser et servir**

Fiche technique digitale personnalisable

<https://bpi.easyls.net/>



© Christophe Chevallier