



ASSIETTE MÉDITERRANÉENNE DE LÉGUMES GRILLÉS AVEC BURGER DE FETA ET DE RIZ ET DIP AUX OLIVES

MÉDITERRANÉEN

ALTERNATIVE VÉGÉTARIENNE

VÉGÉTARIEN



10 portions



Hôtellerie, restauration & traiteur



Secteur social

INGRÉDIENTS

- ☐ HILCONA IT'S VEGIC Feta-Riz Burger, 1,25 kg
- ☐ Olives vertes dénoyautées, 50 g
- ☐ Zeste de citron, 6 g
- ☐ Aneth haché surgelé, 2 g
- ☐ Yaourt grec, 10% de matière grasse, 250 g
- ☐ Tranches d'aubergine, 5 mm, 500 g
- ☐ Poivrons tricolores 2 x 2 cm, 800 g
- ☐ Tranches de courgettes, 5 mm, 700 g
- ☐ Fenouil coupé en quartiers, 500 g
- ☐ Champignons blancs coupés en tranches, 300 g
- ☐ Oignons rouges épluchés, 300 g
- ☐ Tomates cerises en grappe, 500 g
- ☐ Huile d'olive, 250 ml
- ☐ Sel marin grossier frais directement du moulin, 30 g
- ☐ Poivre noir frais moulu, 4 g
- ☐ Gousses d'ail épluchées, 40 g
- ☐ Herbes fraîches hachées, 30 g
- ☐ Pain blanc, 600 g

PRÉPARATION

- 1 Couper éventuellement le quartier de fenouil en deux ou en trois selon sa taille, puis émincer les oignons et séparer les couches en feuilles individuelles.
- 2 Couper les gousses d'ail en fines tranches. Couper le pain en tranches.
- 3 Hacher finement les olives et le zeste de citron, puis les mélanger avec l'aneth dans le yaourt.
- 4 Griller des légumes.
- 5 Faire chauffer l'huile d'olive avec les gousses d'ail quelques instants.
- 6 Légumes sans tomates cerises, placer dans des bacs GN et mélanger avec l'huile d'olive à l'ail, les herbes hachées, le sel et le poivre.
- 7 Faire cuire les légumes dans le four combiné préchauffé à 130 °C en mode air chaud pendant 5 minutes, puis incorporer délicatement les tomates.
- 8 Faire cuire les burgers au riz et feta dans le CombiSteamer préchauffé à 180 °C en chaleur tournante pendant environ 18 minutes jusqu'à ce qu'ils soient croustillants.
- 9 Entre-temps, faites griller les tranches de pain sur un grill.
- 10 Disposez tous les ingrédients et servez avec la sauce yaourt-olive.

TIPPI! Les légumes peuvent aussi être servis tièdes lors des journées chaudes d'été.