

# Pain de veau, sauce bordelaise, panais au miel et rösti



## INGRÉDIENTS

### Pour le pain de veau

- \_ 500 g de viande de veau hachée
- \_ 1 oignon, haché finement
- \_ 2 gousses d'ail, hachées finement
- \_ 2 tranches de pain de mie trempées dans du lait
- \_ 1 œuf
- \_ 1 cuillère à soupe de persil frais haché
- \_ Sel et poivre noir au goût
- \_ 2 cuillères à soupe d'huile d'olive

### Pour la sauce bordelaise

- \_ 1 échalote, hachée finement
- \_ 1/2 tasse de vin rouge
- \_ 1/2 tasse de bouillon de bœuf
- \_ 2 cuillères à soupe de beurre
- \_ 2 cuillères à soupe de farine
- \_ Sel et poivre noir au goût

### Pour les panais au miel

- \_ 4 panais, pelés et coupés en bâtonnets
- \_ 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- \_ 2 cuillères à soupe de miel
- \_ Sel et poivre noir au goût
- \_ Sel et poivre noir au goût

### Pour le rösti

- \_ 4 pommes de terre, pelées et râpées
- \_ 2 cuillères à soupe de beurre
- \_ Sel et poivre noir au goût

PRÉPARATION



# Pain de veau, sauce bordelaise, panais au miel et rösti



## PRÉPARATION

### Préparation du pain de veau

Dans un grand bol, mélangez la viande de veau hachée, l'oignon, l'ail, le pain de mie trempé dans le lait, l'œuf, le persil, le sel et le poivre. Mélangez bien jusqu'à obtenir une pâte homogène ;

Donnez au mélange la forme d'un pain de viande rectangulaire ;

Dans une poêle, faites chauffer l'huile d'olive à feu moyen-élevé. Faites dorer le pain de veau des deux côtés, puis transférez-le dans un plat allant au four préchauffé à 180°C (350°F) ;

Enfournez pendant environ 30 à 40 minutes, ou jusqu'à ce que le pain de veau soit bien cuit à l'intérieur.

### Préparation de la sauce bordelaise

Pendant que le pain de veau cuit au four, préparez la sauce bordelaise. Dans une petite casserole, faites fondre le beurre à feu moyen ;

Ajoutez l'échalote hachée et faites-la revenir jusqu'à ce qu'elle devienne translucide ;

Ajoutez ensuite la farine et remuez pour bien l'incorporer au beurre et aux échalotes ;

Versez le vin rouge et le bouillon de bœuf tout en remuant constamment pour éviter les grumeaux ;

Laissez mijoter la sauce à feu doux jusqu'à ce qu'elle épaississe. Assaisonnez avec du sel et du poivre au goût.

### Préparation des panais au miel

Dans une poêle, faites chauffer l'huile d'olive à feu moyen ;

Ajoutez les bâtonnets de panais et faites-les cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres et dorés ;

Ajoutez ensuite le miel et mélangez bien pour enrober les panais ;

Laissez cuire encore quelques minutes jusqu'à ce que les panais soient bien enrobés de miel. Assaisonnez avec du sel et du poivre.

### Préparation du rösti

Dans une grande poêle, faites fondre le beurre à feu moyen ;

Ajoutez les pommes de terre râpées et pressez-les pour former une galette ;

Faites cuire le rösti jusqu'à ce qu'il soit bien doré des deux côtés. Assaisonnez avec du sel et du poivre.

**BON APPÉTIT!**

## ASSEMBLAGE

Coupez le pain de veau en tranches épaisses et servez-le avec la sauce bordelaise, les panais au miel et le rösti.



# Falafels de betteraves, tzatziki et boulgour aux légumes croquants



## INGRÉDIENTS

### Pour les falafels de betterave

- \_ 2 betteraves moyennes, cuites et épluchées
- \_ 1 boîte de 400 g de pois chiches, égouttés et rincés
- \_ 2 gousses d'ail, hachées
- \_ 1 cuillère à café de cumin en poudre
- \_ 1 cuillère à café de coriandre en poudre
- \_ Sel et poivre noir au goût
- \_ 2 cuillères à soupe de farine de pois chiches (ou autre farine sans gluten si nécessaire)
- \_ Huile végétale pour la cuisson

### Pour le tzatziki

- \_ 1 concombre, râpé
- \_ 1 tasse de yaourt grec
- \_ 2 gousses d'ail, émincées finement
- \_ 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- \_ 1 cuillère à soupe de jus de citron
- \_ 1 cuillère à soupe de menthe fraîche hachée (facultatif)
- \_ Sel et poivre noir au goût

### Pour le boulgour aux petits légumes croquants

- \_ 1 tasse de boulgour
- \_ 2 tasses d'eau
- \_ 1 poivron rouge, coupé en dés
- \_ 1 courgette, coupée en dés
- \_ 1 carotte, coupée en dés
- \_ 1 oignon rouge, émincé
- \_ 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- \_ Sel et poivre noir au goût
- \_ Jus de citron frais (pour garnir)

## PRÉPARATION



# Falafels de betteraves, tzatziki et boulgour aux légumes croquants



## PRÉPARATION

### Préparation des falafels de betteraves

Préchauffez le four à 180°C (350°F) ;

Dans un mixeur, combinez les betteraves, les pois chiches, l'ail, le cumin, la coriandre, le sel et le poivre. Mixez jusqu'à obtenir une pâte lisse ;

Transférez la pâte dans un bol et incorporez la farine de pois chiches pour épaissir la pâte ;

Formez des petites boules ou des galettes avec la pâte et placez-les sur une plaque de cuisson légèrement huilée ;

Badigeonnez les falafels d'un peu d'huile et faites cuire au four pendant environ 25 à 30 minutes. Retournez-les à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

### Préparation du tzatziki

Pendant que les falafels cuisent, préparez le tzatziki en mélangeant le concombre râpé, le yaourt grec, l'ail, l'huile d'olive, le jus de citron, le sel et le poivre dans un bol. Ajoutez à ceci la menthe, si vous le souhaitez ;

Réservez au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

### Préparation du boulgour aux petits légumes croquants

Faites cuire le boulgour selon les instructions sur l'emballage ;

Dans une poêle, faites chauffer l'huile d'olive à feu moyen. Ajoutez l'oignon rouge et faites-le revenir jusqu'à ce qu'il devienne translucide ;

Ajoutez ensuite le poivron rouge, la courgette et la carotte coupés en dés. Faites sauter les légumes pendant environ 5 à 7 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres mais encore croquants ;

Incorporez le boulgour cuit aux légumes sautés et mélangez bien. Assaisonnez avec du sel, du poivre et un peu de jus de citron frais.



## ASSEMBLAGE

Servez les falafels de betteraves chauds avec le tzatziki et le boulgour aux petits légumes croquants ;

Garnissez éventuellement de feuilles de menthe fraîche et de quartiers de citron.

BON APPÉTIT!



## Burgers végétariens avec mayonnaise épicée



### INGRÉDIENTS

#### Pour les steaks végétariens

- \_ 4 steaks végétariens de votre choix (à base de légumes, de pois chiches, de haricots noirs, etc.)
- \_ Sel et poivre noir au goût
- \_ 1 cuillère à café d'épices tex-mex (mélange d'épices texanes et mexicaines)
- \_ 4 tranches de cheddar végétalien (ou de cheddar ordinaire si vous n'êtes pas strictement végétalien)

#### Pour la sauce mayonnaise épicée

- \_ 1/2 tasse de mayonnaise végétalienne (ou de mayonnaise ordinaire)
- \_ 1 cuillère à café d'épices tex-mex
- \_ 1 cuillère à café de sauce piquante (ajustez selon votre préférence)
- \_ Sel et poivre noir au goût

#### Pour l'assemblage

- \_ 4 petits pains à burger, coupés en deux et légèrement grillés
- \_ Feuilles de laitue
- \_ Tranches de tomate
- \_ Tranches de cornichon

PRÉPARATION



# Burgers végétariens avec mayonnaise épicée



## PRÉPARATION

### Préparation des steaks végétariens

Faites cuire les steaks végétariens selon les instructions sur l'emballage ;

Assaisonnez-les avec du sel, du poivre noir et les épices tex-mex pendant la cuisson ;

Juste avant de retirer les steaks du feu, placez une tranche de cheddar sur chaque steak pour qu'elle fonde légèrement.

### Préparation de la sauce mayonnaise épicée

Dans un petit bol, mélangez la mayonnaise, les épices tex-mex, la sauce piquante, le sel et le poivre. Goûtez la sauce et ajustez les épices et la sauce piquante selon votre préférence.

Réservez.



## ASSEMBLAGE DES BURGERS

Sur la base inférieure des petits pains à burger, étalez une généreuse couche de sauce mayonnaise épicée ;

Placez ensuite un steak végétarien avec le cheddar fondu ;

Ajoutez des tranches de tomate, des cornichons et des feuilles de laitue ;

Posez la moitié supérieure du pain à burger sur le dessus.

## SERVEZ IMMÉDIATEMENT

Servez vos burgers végétariens épicés avec des frites, des chips ou une salade, et dégustez-les bien chauds.

Consultez la recette correspondante pour préparer des frites de légumes.

BON APPÉTIT!



## Frites de légumes



### INGRÉDIENTS

- \_ 2 carottes, pelées et coupées en bâtonnets
- \_ 2 courgettes, coupées en bâtonnets
- \_ 2 patates douces, pelées et coupées en bâtonnets
- \_ 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- \_ 1 cuillère à café de paprika
- \_ 1/2 cuillère à café de sel
- \_ 1/4 cuillère à café de poivre noir
- \_ 1/4 cuillère à café de poudre d'ail (facultatif)

### SERVEZ

Sortez les frites de légumes du four et laissez-les refroidir légèrement avant de les servir en accompagnement, par exemple de vos burgers végétariens épicés.



### PRÉPARATION

Préchauffez votre four à 220°C (425°F) ;

Dans un grand bol, mélangez les bâtonnets de carotte, de courgette et de patate douce avec l'huile d'olive, le paprika, le sel, le poivre noir et éventuellement la poudre d'ail ;

Assurez-vous que les légumes sont bien enrobés d'huile et d'épices.

#### Cuisson

Disposez les bâtonnets de légumes assaisonnés sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé en une seule couche, en veillant à ne pas les superposer. Cela permettra aux frites de cuire uniformément ;

Enfournez la plaque de cuisson dans le four préchauffé et faites cuire pendant environ 20 à 25 minutes, en retournant les frites à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes.

BON APPÉTIT!

