

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.

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