

STEAK HACHÉ THE GREEN MOUNTAIN MAISON AU JUS DE THYM, PURÉE DE PDT ET LÉGUMES RACINES

SUCCÉDANÉS DE VIANDE | VÉGAN

10 portions | Hôtellerie, restauration & traiteur

INGRÉDIENTS

MASSE DE BASE VÉGANE

- Masse de base végane THE GREEN MOUNTAIN pour hamburger/fricadelles, 1 kg
- Huile de colza, 10 ml
- Oignons émincés 3 mm, 70 g
- ail haché, 8 g
- Paprika mi-fort 1 g
- Curry doux, 4 g
- Marjolaine séchée et coupée, 3 g
- Crème de cuisson végétale, 80 ml
- Moutarde douce, 13 g
- Persil haché, 8 g
- Poivre noir, 1 g
- Flocons d'avoine, 160 g

AUTRES INGRÉDIENTS

- Chapelure claire, 80 g
- Huile de colza, 80 ml
- Sauce pour rôti végétalienne, 1 l
- Thym lyophilisé, 1 g
- Purée de pommes de terre vegan, 2 kg
- Légumes-racines nature (carottes, céleri, panais), cuits, 1 kg
- Oignons rouges (en rondelles), 100 g
- Margarine (sans additifs d'origine animale), 200 g

PRÉPARATION

1. Faire revenir les oignons dans un peu d'huile de colza, ajouter l'ail, le poivron, le curry et la marjolaine, puis laisser revenir le tout. Ensuite, verser de la crème végétale de cuisson, laisser mijoter brièvement et laisser refroidir.
2. Incorporer la moutarde, le persil et le poivre, mélanger le tout avec la viande végétale hachée et pétrir délicatement avec des flocons d'avoine.
3. Former des portions d'environ 130 g chacune et les enrober de chapelure des deux côtés.
4. Faire chauffer de l'huile de colza dans une poêle basculante ou un appareil adapté, puis faire dorer les petits morceaux de viande hachée des deux côtés.
5. En parallèle, réchauffer les légumes racines et assaisonner avec de l'huile et du sel.
6. Réchauffer et préparer la purée de pommes de terre.
7. Faire chauffer la sauce à rôtir et l'agrémenter de thym.
8. Faire revenir des rondelles d'oignon dans de la margarine à feu moyen.
9. Disposer les petits hachis avec de la purée de pommes de terre, des légumes racines et de la sauce à rôtir, puis les garnir avec les rondelles d'oignon.

TIPP! Vous pouvez aussi préparer les hamburgers sur des plaques de cuisson dans le four mixte.