

FONDATION



RIZ DE
SAINT-VINCENT



ÉCOLE MARGUERITE ARSAPIN
CLIS 1 - 2019

RECETTE VEGAN
LE FLOWERBURGER



RECETTE VEGAN LE FLOWERBURGER

INGRÉDIENTS

- 500 g de riz au jasmin des Riz de Saint-Vincent
- 1 kg de lentilles sèches
- 2 oignons
- 1.5 kg de tomates du pays
- 1 pied de salade verte
- 1 tête d'ails
- 4 c à s de Maïzena
- 2 clous de girofle
- Quelques feuilles de basilic de notre potager
- Du paprika doux
- Du coriandre en poudre
- Du piment de Cayenne
- Du gingembre
- 2 c à c de sucre
- De l'huile végétale
- Sel, poivre

Préparation : 50 min

5 parts

Cuisson : 3 H

• LES STEAKS VEGAN

1. Laver, rince plusieurs fois le riz et le faire cuire dans une marmite à riz électrique avec un niveau d'une phalange d'eau sur le riz.
2. Éplucher l'ail et l'oignon. Couper l'oignon en lamelles. Rincer plusieurs fois et faire cuire les lentilles dans une marmite avec 3 fois le volume des lentilles en eau. Y ajouter 2 clous de girofle, 1 feuille de laurier, 1 gousse d'ail, 1 demi oignon, du sel. Les lentilles sont cuites lorsqu'elles sont moelleuses mais pas en purée !
3. Mettre au moins 2 grosses cuillères à riz de riz cuit (réserver le reste) avec les lentilles cuites, 2 cuillères de maïzena, de la coriandre et mixer le tout. La texture doit être pâteuse.
4. Remplir les moules en coeurs préalablement huilés puis enfourner à 200°C pendant 30 min.
5. Démouler les steaks puis les faire dorer 3 min de chaque côté dans une poêle bien chaude contenant 4 cuillères à soupe d'huile afin qu'ils aient l'apparence d'un steak haché cuit.

• LES GALETTES DE RIZ

1. Dans un emporte-pièce fleur et sur du papier sulfurisé, remplir en tassant un maximum le riz afin de le rendre bien épais et compact. Ôter l'emporte-pièce et le tour est joué.
2. Sécher les galettes au four à 200°C pendant 30 min. Retourner les galettes-fleurs à mi-cuisson.



RECETTE VEGAN LE FLOWERBURGER (SUITE)

Préparation : 50 min

5 parts

Cuisson : 3 H

• LA SAUCE TOMATE

1. Laver toutes les tomates et en réserver
2. Couper les tomates en dés.
3. Éplucher et écraser 5 gousses d'ail.
4. Laver le basilic.
5. Dans une marmite, faire revenir les oignons et l'ail avec 2 cuillères à soupe d'huile.
6. Y ajouter les tomates, les épices en petite quantité (piment de Cayenne, paprika doux, gingembre).
7. Couvrir et laisser cuire à "feu moyen" pendant environ 20 min.
8. Laisser refroidir puis mixer pour que cela devienne une sauce fine.
9. Ajuster l'acidité de la tomate avec 2 cuillères à café de sucre.
10. Ajouter les feuilles de basilic et mixer à nouveau.

• LES FRITES

1. Peler et laver les pommes de terre.
2. Les découper en frites puis les plonger au fur et à mesure dans l'eau.
3. Rincer une dernière fois les lamelles puis les essuyer avec du papier essuie-tout.
4. Mettre dans le panier de l'Actifry avec une seule cuillère à soupe d'huile.
5. Saler, poivrer et faire cuire pendant 30 à 40 min selon la taille des frites.

LE MONTAGE :

1. Laver et couper les tomates restantes en rondelles.
2. Effeuillez et laver également la salade.
3. Placer une galette de riz sur votre assiette.
4. Déposer une généreuse cuillère à soupe de sauce tomate puis étaler.
5. Poser le steak de lentilles.
6. Ajouter une autre généreuse cuillère à soupe de sauce ensuite des tranches de tomates fraîches.
7. Terminer par une dernière galette de riz.
8. Pour accompagner le tout, verser généreusement des frites fraîches et de la sauce tomate.

Bon appétit !