

Bon appétit!



**BURGER DE RIZ AU CERF TERIYAKI
ET CHIPS DE BANANES**

INSTITUT SPÉCIALISÉ AUTISME ISA
MONT-DORE - CLASSE N°2 - 2022



BURGER DE RIZ AU CERF TERIYAKI ET CHIPS DE BANANES

Préparation : 1h20 min

8 personnes

Cuisson : 20 min (riz) 20 min
(légumes, viande)

Ingrédients

- 1kg de riz
- Fécule de pomme de terre (60ml)
- Huile de sésame
- Graines de sésames
- 1,5kg de viande hachée (bœuf ou cerf)
- Sauce teriyaki
- Sel, poivre
- Huile de cuisson
- 300 g de carottes
- 300g de haricot mange-tout
- 500g d'oignons
- Salade verte
- Bananes

D'abord préparez les pains de riz. Saupoudrez de la fécule de pomme de terre sur le riz cuit chaud. Mélangez pour recouvrir les grains mais essayez d'éviter de les casser. La fécule va aider les grains de riz à bien coller entre eux.

Nous allons utiliser ce moule à burger de riz. Vous pouvez aussi envelopper le riz dans du film et le former en pain.

Ce moule à burger de riz peut faire deux pains. Placez un quart du riz dans chaque moule.

Couvrez et appuyez sur le couvercle pour former les pains de riz.

Maintenant, huilez une poêle avec de l'huile de sésame. Ajoutez les pains de riz. Faites dorer les deux côtés.

Passez un peu de sauce soja sur un côté des pains avec un pinceau.

Ensuite, retournez-les.

Quand l'odeur de la sauce soja grillée devient plus forte, retirez les pains de riz.

Ensuite, préparez la garniture et la viande. Assaisonnez les steaks hachés de cerf avec du sel et du poivre.

Puis faites chauffer l'huile dans une poêle. Ajoutez la carotte en lanières, les haricots verts et l'oignon.

Faites revenir les légumes et les enrober d'huile. Quand ils sont légèrement ramollis, rassemblez les légumes d'un côté, en faisant une place pour la viande.

Ajoutez de l'huile à nouveau et faites revenir les steaks de cerf.

Quand le cerf est presque cuit, baissez le feu à feu doux.

C'est la sauce Teriyaki, un assaisonnement à base de sauce soja.

Ajoutez la moitié de la sauce Teriyaki aux légumes et la moitié à la viande.

Répartissez bien la sauce mais faites revenir les légumes et la viande séparément.

Retirez et étalez les ingrédients sur un plateau pour les faire refroidir rapidement. Cela va aussi éviter que les légumes deviennent trop mous

BURGER DE RIZ AU CERF TERIYAKI ET CHIPS DE BANANES

Maintenant, préparez les burgers de riz. Placez un pain de riz dans le papier d'emballage des hamburgers.

Ajoutez la feuille verte de laitue, les légumes sautés et les tranches de bœuf. Saupoudrez de graines de sésame blondes grillées.

Enfin, couvrez la garniture avec un autre pain de riz. Placez chaque pain de riz avec le côté à la sauce soja à l'extérieur pour que vous puissiez profiter du goût de la sauce soja grillée.

Les chips de bananes (20 minutes)

1. Epluchez les bananes.
2. Découpez en rondelle.
3. Faites frire les rondelles de bananes dans un bain d'huile de tournesol.