

BURGER À L'OMELETTE ET DÉCLINAISON DE L'ÉGOPODE



Ingédients pour 4 personnes

Ingédient	Quantité
d'égopode	50 feuilles
d'égopode	12 pétioles
decbatavia ou laitue	4 feuilles
d'huile d'olive	50 gr (vierge première pression à froid)
de vinaigre balsamique blanc	25 gr
de purée de noix de cajou	60 gr
de jus de citron	12 gr
œufs de ferme	6
de crème de soja	50 gr
petits pains, pistolet (en Belgique!)	4
d'oignon rouge pickles	8 rondelles

Préparation

1. INGRÉDIENTS: 8 feuilles d'égopode hachée 4 feuilles de battavia grossièrement hachée

2. Réserver

CRÈME D'ÉGOPODE

1. INGRÉDIENTS: 2 poignées d'égopode (+/- 20 feuilles), 30 gr 50 gr d'huile d'olive 2 cs de vinaigre balsamique blanc (25 gr) 2 cs de purée de noix de cajou (60 gr) 1 citron (jus 12 gr, 1 cs) 80 gr d'eau Sel et poivre

Burger à l'omelette et déclinaison de l'égopode - révision 0

<https://cuisinesauvage.org/recipe/burger-a-lomelette-et-declinaison-de-legopode/>

Page 1 / 3

CC BY SA Cuisine Sauvage ASBL,
2015-2026

-
-
2. Mixer les feuilles d'égopode avec le jus de citron : 10sec/vit10. Ajoute tous les ingrédients et mixer 20sec/vit10, recommencer 30sec/vit10 jusqu'à l'obtention d'une crème.
-

CHIPS À L'ÉGOPODE

-
1. Choisir des belles grande feuilles d'égopode. Les huiler légèrement et les saler. Les mettre sur un papier sulfurisé. Enfourner 8 minutes à 180°.
-

OMELETTE À L'ÉGOPODE

-
1. INGRÉDIENTS: 6 œufs 2 poignées d'égopode (+/- 10 feuilles) 12 pétioles d'égopode 50 gr de crème de soja Sel et poivre
-

2. Verser 400 gr d'eau dans le bol.
-

3. Mélanger tous les ingrédients à l'aide d'un fouet. Tapisser le plateau du varoma avec un papier sulfurisé et y verser l'omelette. Mettre le varoma avec le plateau en place et programmer 8min/varoma/vit1. A la sonnerie, introduire 12 pétioles d'égopode dans le varoma et poursuivre la cuisson 4 minutes. Vérifiez que l'omelette soit cuite mais pas trop.
-

4. A la sonnerie, garder au chaud.
-

DRESSAGE DES ASSIETTES

-
1. INGRÉDIENTS: Poudre de betterave 12 myrtilles Ombelle et petites feuilles d'égopode
-

2. Poudre de betterave sur une partie de l'assiette avec 3 myrtille et 2 cs étalée de crème à l'égopode.
-

3. MONTER LE BURGER : Dans un emporte-pièce, mettre ½ pain, 1 cs de crème d'égopode, 1 petite poignée de salade, 3-4 rondelles de pickels d'oignons rouges et un rond d'omelette que vous aurez prélevé à l'aide d'un emporte-pièce. Déposer 3 pétioles et un chips d'égopode par burger.
-

4. Ajouter une petite feuille et /ou une ombelle d'égopode.
