

# BURGERS VÉGÉTARIENS AUX PLANTES DE PRINTEMPS



## Ingrédients pour 10 burgers avec son pain

Ingrédient	Quantité
Levure de boulanger fraîche	0.50 cube
eau tiède	60 ml
Lait végétal	160 ml (tiède, substitut eau possible)
feuilles peu fibreuses	1 saladier (Ex : chenopode, ortie,...)
sel marin	1 c. à c.
Huile d'olive	60 ml
faine d'épeautre	600 gr
graines d'alliaire ou sésame	
Oignon	1 pc (émincé)
carotte râpé	1 pc (ou autre légume racine au choix)
feuilles de plantes sauvages variées	2 saladiers (Ex : ortie, plantain, égopode,...)
coriandre en poudre	1 c. à s.
cumin en poudre	1 c. à s.
paprika fumé, poivre, sel	1 c. à s.
poudre d'oignon ou ail	1 c. à s.
piment en poudre	0.50 c. à s.
sel marin	0.50 c. à s.
farine de pois chiche	35 gr (ou autre farine, flocons,...)
polenta/farine de maïs	(facultatif = comme chapelure)
Mouron des oiseaux, lampsane	(option crudités sauvages)

Ingrédient	Quantité
jaune d'oeuf	1 (ou 'oeuf de lin')

## Préparation

1. Dans un récipient en verre ou céramique, dissoudre la levure dans l'eau tiède (ni trop chaude, ni trop froide).  
\_\_\_\_\_
2. Laver les plantes pour le pain (chénopode, ortie,...) et enlever les tiges. Blanchir les plantes dans l'eau frémissante pendant 10-20 secondes. Puis plonger-les dans l'eau froide. Égoutter. Pressez pour enlever l'eau. Mixer les plantes en purée (ou pas).  
\_\_\_\_\_
3. Préchauffer le four (175°C).  
\_\_\_\_\_
4. Dans un grand cul de poule, verser les ingrédients humides : lait/eau, purée de plantes vertes, sel et huile. Quand ce mélange n'est plus trop chaud (si la purée de plantes était chaude), ajouter l'eau avec la levure et la moitié de la farine. Bien mélanger.  
\_\_\_\_\_
5. Petit à petit, ajouter de la farine pour avoir une consistance assez solide pour malaxer. Bien malaxer, ajouter juste assez de farine pour que la pâte ne colle pas.  
\_\_\_\_\_
6. Mettre la pâte dans un bol huilé. Laisser de côté (dans un endroit chaud), couvert avec un essuie, pendant environ une heure, la pâte va doubler de volume.  
\_\_\_\_\_
7. Si vous avez des graines d'alliaire pour le dessus du pain, les faire tremper dans un petit bol d'eau ou du vinaigre. Si vous opter pour "l'œuf de lin", préparer dans un bol avec 1 c. à s. de graines de lin broyées avec 2 c. à s. d'eau et une pincée de sel.  
\_\_\_\_\_
8. Quand la pâte est montée, la couper en 10-12 morceaux et rouler en boules, légèrement aplatir.  
\_\_\_\_\_
9. Déposer les pains dans le plat qui ira au four (huilé ou papier sulfurisé). Brosser avec un pinceau du jaune d'œuf (ou l'œuf de lin) et parsemer de graines de sésame et/ou d'alliaire. Couvrir d'un essuie propre et laisser monter (doubler en volume), pendant 30 à 45 minutes.  
\_\_\_\_\_

10. Faire cuire dans un four préchauffé pendant 20 minutes à 200°C. Laisser refroidir avant de couper en deux pour le garnir avec votre burger.
- 
- 

## Burgers végétariens aux plantes sauvages

1. Laver les plantes, enlever les tiges. Blanchir les plantes dans l'eau frémissante pendant 10-60 secondes (les plantes les plus jeunes prennent moins de temps.) Puis faire plonger dans l'eau froide. Égoutter. Pressez pour enlever l'eau. Réserver un peu d'eau de côté, au cas où.
  2. Préchauffer le four (175°C).
  3. Former une ou plusieurs boules de plantes et couper au couteau (ou mixer grossièrement).
  4. Mélanger la farine avec les épices, à part.
  5. Ajouter 1 œuf et la farine, sel et les épices.
  6. Peser pour déterminer si vous avez assez de 'viande' (90-100gr par personne/burger).
  7. Pour compenser si on n'a pas assez de plantes pour les burgers tout verts, on pourrait ajouter des feuilles cultivées (chou kale), des légumes râpés (betterave rouge, céleri rave, panais, carotte,...) des pois chiche ou haricots réduits en purée ou encore de la farine et/ou graines de lin moulues pour faire coller le tout.
  8. Facultatif : enrober de polenta pour une sorte de chapelure.
  9. Former une petite galette et tester la cuisson dans une poêle chaude avec de l'huile. Retourner, appuyer dessus avec la spatule. Goûter, ajuster la texture avec l'eau/farine et l'assaisonnement.
  10. Faire cuire les autres de cette manière si on a assez de quantité de plantes vertes. Il faudrait environ 90-100 gr par galette/burger.
- 
-

## Dressage

1. Garnir les pains avec une mayonnaise à la tanaïse ou l'alliaire, une moutarde aux graines d'alliaire, un ketchup aux cynorhodons. Comme crudités, on peut garnir de mouron des oiseaux, jeunes feuilles de lampsane, pissenlit, écopode,... Et des pickles ou lactofermentation aux plantes sauvages. Bon appétit :-)