



BURGER DE SARRASIN AUX CAROTTES ET AUX NOIX



QimiQ AVANTAGES

- Lie les liquides et évite ainsi un dépôt des ingrédients
- Goût savoureux avec moins de matières grasses



15



simplement

INGRÉDIENTS POUR 4 PORTIONS

125 g	QimiQ Base crème, non réfrigéré
80 g	Sarassin
60 g	Fromage frais
2	Carottes, pelée
2 cs	Noix, finement hachées
0.5	Oignon(s) rouge(s) , coupé en petits dés
	Sel
	Poivre noir, fraîchement moulu
4	Petits pains hamburger
4	Feuilles de laitue
	Oignon(s) rouge(s) , coupés en rondelles

PRÉPARATION

1. Verser le sarrasin dans une passoire et le rincer à l'eau courante avant de le cuire jusqu'à tendreté dans de l'eau non salée. Laisser refroidir.
2. Battre de base crème QimiQ non réfrigérée jusqu'à l'obtention d'une masse lisse. Ajouter le fromage frais, le sarrasin, les carottes, les noix et les oignons et bien mélanger. Saler et poivrer.
3. Former des petits burgers à l'aide d'une cuillère et les déposer sur une plaque chemisée de papier sulfurisé.
4. Réfrigérer au moins 4 heures.
5. Couper les petits pains en deux. Garnir une moitié de salade verte.
6. Poser les burgers sur la salade et garnir de rondelles d'oignon. Terminer avec l'autre moitié du petit pain et servir.