

Fiche Introductive du Menu du Mois de
Novembre 2019

Burger du berger
et sa salade roquette

Chaud / Froid de pommes et poires

*Burger du berger:

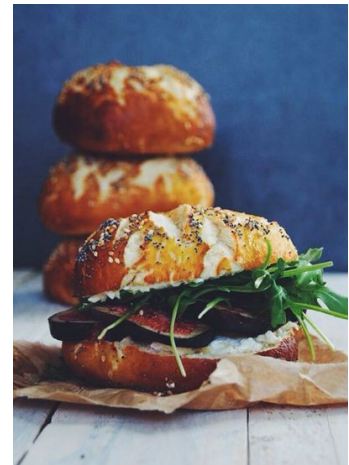
Préparation : 20 min / Cuisson : 10 minutes

Coût de la recette : Moyennement coûteux

Niveau de difficulté : Très Facile

Ingrédients : (pour 1 burger)

- 1 pain rond aux céréales
- 1 tranche de bacon (ou filet mignon fumé)
- 2 fines rondelles de chèvre frais
- 1 figue fraîche
- quelques pousses de roquette
- 1 champignon brun émincé
- 2 rondelles fines d'oignon rouge
- 1 càc de miel
- 2 à 3 càs de fromage blanc 0% MG
- poivre
- 2 brins de ciboulette fraîche



Préparation :

1. Mélanger le fromage de chèvre avec le fromage blanc et le miel. Y ajouter le poivre et la ciboulette ciselée. Puis déposer ce mélange en couche épaisse sur le pain (la tranche du fond).
2. Disposer au-dessus la tranche de bacon ou de filet mignon fumé.
3. Ajouter ensuite les figues coupées en tranches puis la roquette et au-dessus les lamelles de champignons et d'oignon rouge.
4. Terminer en disposant le « chapeau » de pain et passer au four quelques minutes avant de déguster.

Astuces :

Veillez à ne pas utiliser pour la réalisation de cette recette de pain à burger industriel pauvre en fibres.

*Chaud/Froid de pommes et poires :
Pour environ 4 personnes

- Eplucher 2 pommes et 2 poires et couper les en quartiers assez gros.
- Ajouter la gousse de vanille fendue en deux.
- Puis ajouter 1 càs de cannelle et 2 étoiles de badiane.
- Saisir ensuite les morceaux de fruits dans une poêle antiadhésive tout en conservant le cœur des fruits un peu ferme.
- Servir tiède

