

Kit à mini-hamburgers, 2 moules + pochoir



Bonjour,

Je suis le nouveau kit à mini-hamburgers. Cuits dans mon moule à fond perforé, les petits pains sont super croustillants, et mon pochoir très pratique vous permet de façonner 12 burgers parfaitement égaux.



1 Déposer la pâte sur le plan de travail légèrement fariné, diviser en 12 portions égales.



2 Façonner des boules, déposer dans les moules, aplatir un peu. Saupoudrer la pâte d'un peu de farine, laisser lever env. 45 min à couvert (cuisson, voir recette).



3 Déposer le pochoir sur une plaque chemisée de papier cuisson, étaler la masse dans les cavités à l'aide d'une cuillère.



4 Retirer délicatement le pochoir, faire cuire les burgers au four (voir recette).

MARCHE À SUIVRE

1. Cuire les petits pains avant les burgers. Pendant que la pâte lève, façonner les burgers, préparer la sauce et les garnitures.
2. Avant d'enfourner les burgers, fendre les petits pains, y répartir les garnitures de son choix, p. ex. concombres ou oignons, et napper de sauce. Répartir les burgers bien chauds sur les fonds des petits pains, poser les couvercles.

IDÉE+

Vous pouvez cuire les petits pains une demi-journée à l'avance. Repassez-les env. 2 min au four à 220° C avant de les fendre et de les garnir.

Vous pouvez préparer la masse à la viande ou aux légumes et façonner les burgers à l'aide du pochoir une demi-journée à l'avance. Mettez-les au frais sur une assiette.

NETTOYAGE

Lave-vaisselle interdit. Avant la première utilisation, laver à l'eau chaude additionnée de liquide vaisselle. N'utiliser ni détergent puissant, ni poudre à récurer, ni ouate d'acier.

Petits pains à hamburgers

🕒 15 min + 45 min de levage + 10 min au four 🥕 végétarien

Pour 12 pièces

200 g de farine
½ c. c. de sel
½ c. s. de sucre
¼ de cube de levure
 (env. 10 g)
30 g de beurre
1¼ dl de lait

Préchauffer le four à 220° C. Mélanger farine, sel et sucre dans un grand bol. Émietter la levure, incorporer. Couper le beurre en morceaux, ajouter avec le lait, mélanger, pétrir en pâte molle et lisse, diviser en 12 portions (d'env. 30 g), façonner des boules égales, déposer dans les moules (voir mode d'emploi). Laisser lever env. 45 min à couvert à température ambiante.

1 c. s. d'huile d'olive
1 c. c. de graines de sésame

Badigeonner la pâte d'huile, parsemer de sésame, déposer les moules sur une plaque ou une grille.

Cuisson: env. 10 min dans la moitié inférieure du four. Retirer, laisser refroidir.

Suggestion: vous pouvez condimenter vos petits pains en incorporant à la pâte 1 c. s. d'origan ou de romarin ciselé, ou 25 g d'olives dénoyautées ou de lard finement coupés en pétrissant. Laissez lever comme décrit plus haut.

Pièce: 96 kcal, lip 4 g, glu 13 g, pro 3 g

Burgers de bœuf

🕒 15 min + 12 min au four

Pour 12 mini-burgers

1 botte de ciboulette
1 gousse d'ail
200 g de viande hachée (bœuf)
1 œuf
2 c. s. de chapelure
1 c. s. de moutarde
1 c. c. de sambal oelek
¼ de c. c. de sel
50 g de fromage râpé

Préchauffer le four à 220° C. Ciseler la ciboulette, peler l'ail et le hacher finement, mélanger avec viande hachée, œuf, chapelure, moutarde, sambal oelek et sel. Bien pétrir à la main jusqu'à obtention d'une masse compacte et homogène. Façonner 12 burgers à l'aide du pochoir (voir mode d'emploi). Parsemer les burgers de fromage râpé.

Cuisson: env. 12 min dans la moitié inférieure du four. Retirer.

3 concombres snack
12 petits pains à hamburgers

Couper les concombres en tranches, garnir les petits pains de mini-burgers et de tranches de concombres.

Servir avec: sauce barbecue, oignons, laitue.

Pièce: 161 kcal, lip 8 g, glu 14 g, pro 8 g

Burgers de carottes

🕒 15 min + 12 min au four 🥕 végétarien

Pour 12 mini-burgers

300 g de carottes
½ bouquet de persil
50 g de parmesan râpé
½ c. c. de sel
un peu de poivre

Préchauffer le four à 180° C. Peler les carottes et les râper finement. Ciseler le persil. Mélanger carottes, persil, parmesan, sel et poivre. Façonner 12 burgers à l'aide du pochoir (voir mode d'emploi).

Cuisson: env. 12 min dans la moitié inférieure du four. Retirer.

12 petits pains à hamburgers
20 g de germes
 (p. ex. germes d'alfalfa et de roquette)

Garnir les petits pains de mini-burgers et de germes.

Servir avec: mayonnaise au sésame, oignons, laitue.

Pièce: 120 kcal, lip 5 g, glu 14 g, pro 4 g

Sauce barbecue

🕒 5 min 🥕 végétane 🚫 sans lactose

6 c. s. de ketchup
2 c. c. de vinaigre de pomme
½ c. c. de paprika
1 c. c. de sauce Worcestershire
1 c. c. de Tabasco
un peu de sel

Mélanger ketchup, vinaigre, paprika, sauce Worcestershire et Tabasco, saler.

Servir avec: burgers de bœuf.

Portion (½): 9 kcal, lip 0 g, glu 2 g, pro 0 g

Mayonnaise au sésame

🕒 5 min 🥕 végétarien 🚫 sans gluten 🚫 sans lactose

1 c. s. de graines de sésame
6 c. s. de mayonnaise
un peu de sel
un peu de poivre

Faire griller le sésame à sec dans une poêle antiadhésive, retirer, mélanger avec la mayonnaise, saler, poivrer.

Portion (½): 60 kcal, lip 6 g, glu 0 g, pro 0 g