



Burger végété ... ou presque !!!



Temps de préparation : 30 mn
Temps de cuisson : 30 mn
Temps Total : 1h

Difficulté : Facile

Budget : Faible

Ingrédients pour 4 personnes :

- 4 steaks hachés du boucher
- 2 butternuts
- 1 grosse aubergine bien longue
- 4 tranches fines de jambon cru
- 4 toastinettes
- 1 tomate
- 2 oignons moyens
- Huile d'olive

Matériel :

Aucun

Préparation :

Préchauffer le four à 180°C.

Dans la partie haute des butternuts (celle sans pépin) tailler 8 tranches d'un centimètre d'épaisseur. Tailler 8 tranches d'un centimètre d'épaisseur dans l'aubergine.

Déposer les tranches sur une plaque de cuisson huilée. Saler et huiler le dessus des légumes (on peut rajouter un peu de piment d'Espelette). Mettre au four pour 30 mn en retournant à mi-cuisson et en huilant à nouveau le dessus des légumes. Vérifier la cuisson de la butternut à l'aide de la pointe d'un couteau, elle doit être fondante à cœur.

Pendant ce temps, éplucher les oignons et les tailler en rondelles fines. Les faire revenir avec la matière grasse de votre choix et réaliser une belle cuisson caramélisée des oignons. Réserver.

Lorsque les légumes sont cuits, éteindre le four et les laisser au chaud dans le four.

Cuire les steaks à la cuisson désirée. En fin de cuisson, rajouter dans la poêle le jambon cru pour le saisir légèrement et sur les steaks les tranches de fromage.

Procéder au montage : déposer une tranche de butternut, puis par-dessus une tranche d'aubergine, ajouter la compotée d'oignon, puis le steak avec le fromage et le jambon et enfin refermer le burger avec une nouvelle tranche d'aubergine puis de butternut.

Servir aussitôt.

Trucs et Astuces :

On peut rendre ce plat plus gourmand et avec plus de caractère en remplaçant :

- le jambon cru par du guanciale ou du lard de colonnata,
- la toastinette par du fromage à raclette.

Avec le reste des butternuts, on peut faire un velouté ou une purée.

Bruno Passion Cuisine

Site : www.brunopassioncuisine.fr

E-mail : brunopassioncuisine@free.fr