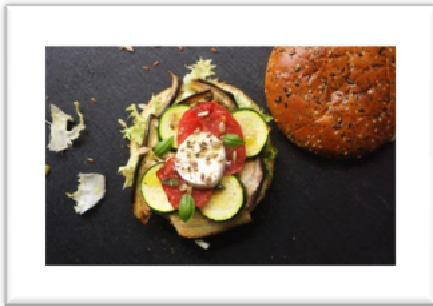




Toque & Tablier



Burger de légumes grillés au chèvre frais

Pour 4 personnes

Préparation 10 min

Bien s'organiser : Si vous n'avez pas le temps de faire vos légumes grillés, vous pouvez toujours les acheter surgelés chez M.Pic. Préparez-les comme indiqué sur le sachet pour qu'ils soient chauds.

Ma liste de courses... Chez

Le primeur :

- 1 petite aubergine coupée en rondelles
- 1 courgette coupée en rondelle
- 2 tomates coupées en rondelles
- 1 avocat
- 1 petit bouquet de basilic frais
- 1 gousse d'ail
- 1 salade bien croquante (frisée ou laitue) ; prévoyez-en aussi pour accompagner les burgers

L'épicier :

- Un peu d'huile d'olive de grande qualité
- Sel poivre
- 4 pincées d'un mélange de graines

Le crémier :

- 100 g de chèvre frais

Le boulanger :

- 4 burgers aux graines

1. Si vous n'achetez pas les légumes grillés chez M. Pic : préchauffez le four à 210°. Lavez les légumes. Découpez en fines rondelles l'aubergine, la courgette et 2 tomates, salez et poivrez. Faites-les griller 15-20 minutes en bas du four. Réservez-les. Eteignez le four et mettez les burgers à la place pour 5 minutes (le temps pour eux d'être chauds).

2. Pendant ce temps, dans une coupelle : écrasez l'avocat, découpez en petits morceaux l'ail (après avoir ôté le germe), versez un peu d'huile d'olive dessus, salez, poivrez. Mélangez. Goûtez, rectifiez l'assaisonnement si besoin et réservez.
3. Lavez le basilic.
4. Tartinez du « guacamole », une face des burgers. Posez dessus un peu de salade, les légumes grillés. Posez en dernier une rondelle de chèvre frais, ajoutez quelques feuilles de basilic, une pincée de graines, versez un filet d'huile d'olive. Recouvrez du chapeau du burger et envoyez !