



Wine in Black
GOURMET



Avec le soutien de
Kitchen Stories.

Burger végétarien sauce moutarde-miel

« Ce burger est idéal : une apparence savoureuse, des ingrédients originaux et surtout, une explosion de saveurs. »



Temps de préparation: 50 minutes

Vins conseillés: Tempranillo, Graciano



Ingrédients pour 4 personnes

500 g	d'halloumi
1	oignon rouge
1/2	courgette
1/2	aubergine
175 ml	d'huile de tournesol
1	cuillère à café de curry
100 g	de moutarde
30 g	de sucre
10 g	de miel
4	pains ronds
4	feuilles d'endives
2	feuilles de menthe
Sel et Poivre	
Huile de tournesol (pour la cuisson)	

Préparation



1/9

Découpez l'oignon en rondelles. Puis découpez l'halloumi, la courgette et l'aubergine en tranches.



2/9

Versez l'huile de tournesol, le curry, une pincée de sel et de poivre dans un sac congélation refermable. Fermez-le et agitez-le. Ajoutez-y l'halloumi. Mettez le sac dans votre réfrigérateur pendant environ 30-60 minutes et laissez mariner.



3/9

Chauffez votre poêle avec un fond d'huile de tournesol. Faites dorer les tranches d'aubergine à feu moyen pendant 3-5 minutes jusqu'à ce qu'elles deviennent légèrement dorées. Assaisonnez avec du sel et du poivre.



Ustensiles

Couteau à pain, planche à découper, four, pinces, sac congélation refermable, plaque de cuisson, pinceau, saladier, papier cuisson, poêle, couteau et fouet.



Notre recommandation



Rouge · Espagne · Tempranillo, Graciano, Viura, Garnacha

Finca La Emperatriz Rioja Reserva 2012

« La quintessence de la culture de la vigne en Espagne et, de plus, un Reserva élevé dans les règles de l'art : cette gracieuse cuvée née dans la Rioja, dominée par le tempranillo, du domaine Finca La Emperatriz, vous attend de pied ferme ! » Rédaction de Wine in Black

Une belle harmonie entre les arômes de cassis et de framboises et les notes minérales et boisées du fût. La structure mais également la saveur d'épices exotiques qui apparaît pendant la longue finale s'accordent parfaitement avec un burger à base d'halloumi.



Valeurs nutritionnelles (par portion)

kcal.	Protéines	Matière grasse	Glucides
751	59 g	43 g	47 g



4/9

Dans la même poêle faites cette fois-ci cuire les tranches de courgette. Faites-les cuire de chaque côté pendant 2-3 minutes jusqu'à ce qu'elles deviennent dorées. Ajoutez de l'huile si nécessaire.



5/9

Préchauffez votre four à 200°C. Mélangez dans un saladier la moutarde, le sucre et le miel.



6/9

Tout en continuant de mélanger, ajoutez petit à petit l'huile de tournesol. Continuez de mélanger jusqu'à obtenir une sauce crémeuse. Assaisonnez avec du sel et du poivre.



7/9

Coupez en deux vos pains ronds et déposez-les sur le papier de cuisson. Enfourez-les et faites les dorer pendant 4-6 minutes à 200°C.



8/9

Chauffez votre poêle avec un fond d'huile de tournesol à feu moyen. Saisissez les tranches d'halloumi 2-3 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'elles deviennent légèrement dorées.



9/9

Enduisez chaque tranche de pain de la sauce miel-moutarde. Montez le burger en déposant chaque ingrédient dans l'ordre souhaité. Ajoutez les feuilles de menthe et de la sauce moutarde-miel sur le dessus. Fermez votre burger avec l'autre moitié de votre pain. À déguster avec des frites maison !