

LA RECETTE « BURGER D'AVOINE BIO » DE CÉCILE HERMELINE

AU STAND DE L'AGENCE BIO
SALON INTERNATIONAL DE L'AGRICULTURE 2017



Cécile Hermeline, animatrice culinaire et paysan-boulangier dans le Perche, sera présente au stand de l'Agence BIO à l'occasion du salon international de l'agriculture le lundi 27 février pour vous faire goûter son « burger d'avoine bio » :

Temps de préparation : 8 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Ingrédients :

250 gr de flocons d'avoine bio

1 carotte

1 gros oignon

1 bouquet de persil

1 /2 litre d'eau

1 cuillerée à soupe d'huile de noix

2 gousses d'ail

1 cuillerée d'extrait de bouillon de légumes en poudre

1 œuf

Sel aux herbes

Baies roses (fromage facultatif)



Préparation :

- Porter à ébullition l'eau et l'extrait de bouillon en poudre.

- Verser le liquide bouillant sur les flocons et laisser gonfler 15 minutes.

- Râper la carotte, réserver. Découper finement l'oignon, le persil et l'ail.

- Incorporer l'œuf aux flocons ainsi que les légumes, le fromage, aromates, les baies roses. Ajouter l'huile de noix. Saler.

- A l'aide d'une pince à glace, confectionner des galettes de 5 cm de diamètre.

- Aplatir chaque galette avec une spatule.

- Cuire au four sur une plaque huilée 20 à 25 minutes à 180°C.

- A mi-cuisson, retourner les galettes pour qu'elles dorent des deux côtés.

- Dresser sur des assiettes accompagnées d'une belle garniture de mâche, associer de quelques ciselures de feuilles de plantain (facultatif).