



Frites de patate douce et burgers veggie au quinoa

POUR 10 PERSONNES

FRITES

2.5 kg KADI Sweet Potato Frites

BURGER

10 petits pains à burger
5 dl bouillon de légumes
250 g quinoa
250 g carottes finement râpées et pressées pour en extraire le jus
500 g courgettes finement râpées et pressées pour en extraire le jus
150 g séré maigre
150 g farine
3 œufs
un peu sel, poivre

PRÉPARATION

Porter le bouillon à ébullition, y verser le quinoa et laisser gonfler env. 20 minutes à couvert sur feu moyen. Mettre de côté et laisser un peu refroidir.

Mélanger les carottes et courgettes au quinoa, saler et poivrer.

Ajouter le séré, la farine et les œufs, bien mélanger jusqu'à obtenir un appareil homogène, former 10 burgers et mettre au frais 30 minutes.

Faire revenir les burgers dans de l'huile très chaude, 4 à 5 minutes de chaque côté et les mettre dans les petits pains. Nous pouvons les garnir de chou kale ou chou frisé frit et de crème acidulée.

Servir avec les KADI Sweet Potato Frites.



Pour en savoir plus:
kadi.ch/fr/sweetpotato