

Émission 2 – PRINTEMPS 2023

LES BURGERS ET LES GUÉDILLES



BURGER DES ÎLES

INGRÉDIENTS

4 PAINS À HAMBURGER

1LB DE PORC HACHÉ (OU POULET, DINDE HACHÉE)

4 C À SOUPE DE SAUCE THAI DU COMMERCE

½ T DE CÉLERIS EN PETITS DÉS

2 ÉCHALOTTES COUPÉES FINEMENT

4 TRANCHES D'ANANAS FRAIS

1 T DE KETCHUP AUX FRUITS ÉGOUTTÉ

4 C À SOUPE DE MAYONNAISE

LAITUE

SEL & POIVRE

MODE DE PRÉPARATION

MÉLANGER ENSEMBLE PORC HACHÉ, CÉLERI, ÉCHALOTTE & SEL

DIVISER ET FACONNER 4 GALETTES DE VIANDE

BADIGEONNER LES GALETTES DE SAUCE THAI

FAIRE GRILLER SUR LE BBQ À FEU MOYEN

GRILLER LES TRANCHES D'ANANAS

GRILLER LE PAIN

GARNIR DE MAYONNAISE LES TRANCHES DE PAIN DU FOND

DÉPOSER LE KETCHUP AUX FRUITS

METTRE LA VIANDE SUR LE DESSUS

Y DÉPOSER LA TRANCHE D'ANANAS GRILLÉE

AJOUTER UNE FEUILLE DE LAITUE

COUVRIR AVEC LA TRANCHE DE PAIN GRILLÉE DU DESSUS

Bon appétit!

Émission 2 – PRINTEMPS 2023

LES BURGERS ET LES GUÉDILLES



BURGER À L'ITALIENNE

INGRÉDIENTS

4 PAINS À HAMBURGER
2 LBS DE VEAU HACHÉ
4 TRANCHES DE MOZZARELLA FRAIS
4 C À SOUPE DE PÂTE DE TOMATE
2 C À SOUPE D'ORIGAN SÉCHÉ
4 TRANCHES D'AUBERGINE
2 POIVRONS GRILLÉS
12 TRANCHES DE COURGETTES
1 T DE VINAIGRETTE TOMATES SÉCHÉES
MAYONNAISE
1 PETIT OIGNON ROUGE COUPÉ EN DÉS
ROQUETTE
SEL & POIVRE

MODE DE PRÉPARATION

DIVISER LA VIANDE EN 8 PARTIES ÉGALES
FORMER 8 GALETTES DE MÊME DIMENSION
SALER & POIVRER
SUR 4 DES GALETTES, DÉPOSER LA MOZZARELLA
REMETTRE LA DEUXIÈME GALETTE SUR LE DESSUS
BIEN SCELLER LES DEUX ÉTAGES AVEC AU CENTRE LE FROMAGE
BADIGEONNER LES GALETTES DE PÂTE DE TOMATE
SAUPOUDRER D'ORIGAN ET POIVRER
MARINER LES TRANCHES DE LÉGUMES AVEC LA VINAIGRETTE
CUIRE À FEU MOYEN SUR LE GRILL DU BBQ

Émission 2 – PRINTEMPS 2023

LES BURGERS ET LES GUÉDILLES



FAIRE GRILLER LES LÉGUMES À FEU MOYEN ÉLEVÉ

GRILLER LE PAIN

SUR LA TRANCHE DU PAIN DU FOND, GARNIR DE MAYONNAISE ET D'OIGNONS ROUGES

DÉPOSER LA VIANDE

DÉPOSER LES LÉGUMES GRILLÉS EN ALTERNANCE

GARNIR DE ROQUETTE

FINIR PAR LA TRANCHE DE PAIN DU DESSUS

SERVIR

Bon appétit!

Émission 2 – PRINTEMPS 2023

LES BURGERS ET LES GUÉDILLES



GUÉDILLES CALIFORNIENNE DE CREVETTES

INGRÉDIENTS

4 PAINS À HOT DOG

BEURRE MOU

2 T DE CREVETTES NORDIQUES

½ T DE CÉLERIS EN DÉS

2 BRINS D'OIGNONS VERTS COUPÉS MINCES

1 AVOCAT EN DÉS

UN JET DE JUS DE LIME

1 T DE SÛPREME DE PAMPLEMOUSSE

1 T DE MAYONNAISE

¼ T DE JUS D'ORANGE CONGELÉ NON DILUÉ

SEL

POIVRE DE CAYENNE

LAITUE EN FEUILLES FRISÉES

MODE DE PRÉPARATION

METTRE L'AVOCAT EN DÉS ET ARROSER DE JUS DE LIME

MÉLANGER ENSEMBLE LES CREVETTES, LE CÉLERI, L'OIGNON VERT, ET LES CUBES D'AVOCATS

MÉLANGER ENSEMBLE DANS UN AUTRE BOL LA MAYONNAISE, LE JUS D'ORANGE CONCENTRÉ NON DILUÉ, LE SEL ET LE POIVRE CAYENNE

BEURRER L'EXTÉRIEUR DES PAINS

FAIRE GRILLER AU BBQ

GARNIR L'INTÉRIEUR D'UNE FEUILLE DE LAITUE

AJOUTER DE LA PRÉPARATION AUX CREVETTES

GARNIR DE SUPRÊME DE PAMPLEMOUSSE

Émission 2 – LES BURGERS ET LES GUÉDILLES

Émission 2 – PRINTEMPS 2023

LES BURGERS ET LES GUÉDILLES

ARROSER DE LA MAYONNAISE À L'ORANGE

SERVIR



Bon appétit !