KIKKOMAN

Burger exotique végé à l'indienne

durée totale **40 min.** **15 min.** temps de préparation **25 min.** temps de cuisson

Données nutritionnelles (par portion):
2.979 kJ / 712 kcal

Matières grasses: **26,5 g** Protéines: **24,5 g**
Glucides: **95 g**

INGRÉDIENTS

2 portions

Pain à Burger:

50 g	de millet
1	carotte
0,5	petite courgette
1	œuf
50 g	de chapelure
1 càc	de curry en poudre
0,5 càc	de curcuma moulu
1 càc	de gingembre râpé
1 càs	Sauce à base de Sauce Soja et d'huile de sésame, pour salade à base de poisson dite Poke Kikkoman
2 càs	d'huile d'olive

Salade:

80 g	de chou blanc
1	petit oignon rouge
1 bouquet	de coriandre
2 càs	Sauce à base de Sauce Soja et d'huile de sésame, pour salade à base de poisson dite Poke Kikkoman
1 càs	de yaourt
0,25 càc	de curry en poudre
2	naan larges

PRÉPARATION

Étape 1

50 g de millet - **1** carotte - **0,5** petite courgette - **1** œuf - **50 g** de chapelure
Rincer le millet à l'eau froide, puis l'ébouillanter avec de l'eau bouillante. Le couvrir avec le double de la quantité d'eau et laisser cuire pendant 12 minutes jusqu'à ce que toute l'eau soit absorbée. Laisser refroidir le millet cuit et le mélanger avec la carotte finement râpée, la courgette râpée, l'œuf et la chapelure.

Étape 2

1 càc de curry en poudre - **0,5 càc** de curcuma moulu - **1 càc** de gingembre râpé - **1 càs** Sauce à base de Sauce Soja et d'huile de sésame, pour salade à base de poisson dite Poke Kikkoman - **2 càs** d'huile d'olive
Assaisonner le mélange avec des épices, du gingembre et de la Sauce pour Poke Kikkoman. Former 2 steaks et les faire frire des deux côtés dans de l'huile d'olive.

Étape 3

80 g de chou blanc - **1** petit oignon rouge - **1 bouquet** botte de coriandre - **2 càs** Sauce à base de Sauce Soja et d'huile de sésame, pour salade à base de poisson dite Poke Kikkoman - **1 càs** de yaourt - **0,25 càc** de curry en poudre - **2** naan larges
Découper le chou, couper l'oignon en rondelles et ciseler la coriandre en petits morceaux. Mélanger avec la Sauce pour Poke Kikkoman, le yaourt et le curry. Ouvrir vos naan en deux. Placer la salade préparée et le steak sur une moitié, et recouvrir avec l'autre moitié.