



Burger Portobello façon mexicaine

Phase : **Active**

Par portion

Énergie

375 kcal

Difficulté : ★★★★★

Coût : ★★★★★

Catégorie
Plat

Prêt en
20 min

Cuisson
25 min

Ingrédients

Pour 1 personne

- 2 gros champignons Portobello (150 g)
- 100 g de haché de volaille façonné en burger
- 150 g de pulpe de tomate
- 40 g de haricots rouges en boîte
- 30 g de maïs
- ½ petit poivron vert coupé en dés
- 1 tranche de cheddar
- 1 petit oignon rouge émincé finement
- 1 petite gousse d'ail
- 1 petit piment rouge émincé très finement
- 2 feuilles de laurier
- 1 petite poignée de persil plat ciselé
- 1 c.à.c de cumin
- poivre et sel

Préparation

1. Préchauffer le four à 200° C.
2. Dans un plat à four, placer les champignons, les assaisonner avec du poivre et du sel. Ajouter le burger. Cuire pendant 25 minutes.
3. A la sortie du four, ajouter directement la tranche de cheddar sur le burger.
4. Cuire à petit feu pendant 10 minutes la pulpe de tomate avec le poivron, l'oignon, l'ail, le piment, le cumin, le laurier, du poivre et du sel.
5. Ajouter les haricots rouges et le maïs et laisser cuire encore 5 minutes.

Façonnage

- Champignon côté bombé vers le dessous
- Sauce
- Burger + cheddar
- Sauce
- Champignon côté bombé vers le dessus
- Persil plat en déco