



Vegeta-Burger

— RECETTE POUR 4 PERSONNES —

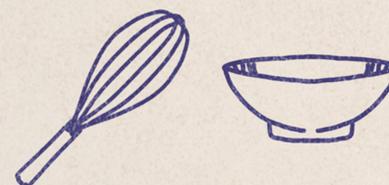
Ingrédients

- 6 œufs
- 1 noisette de beurre
- 4cl d'huile d'olive
- 1 grosse tomate
- 2 cornichons
- 200g d'épinard frais
- 4 belles tranches de saumon frais
- 1 grosse betterave rouge cuite
- 4cl de vinaigre balsamique

Préparation



- 1 - Battez les œufs (blanc et jaune) salez et poivrez. Séparez la préparation en 2 et les cuire dans une poêle comme une omelette espagnole (à plat). Laissez refroidir et détaillez ensuite 8 disques de même taille (entre 4 et 5 cm de diamètre sur 1 cm d'épaisseur)
- 2 - Taillez la tomate en fine tranche
- 3 - Mettez la noisette de beurre dans une casserole, faites-la fondre puis incorporez-y les épinards préalablement rincer à l'eau claire. Faites revenir 3 minutes. Réservez au chaud.
- 4 - Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle anti-adhésive, mettez à saisir rapidement le saumon préalablement taillé comme l'omette (entre 4 et 5 cm de diamètre sur 1 cm d'épaisseur). A mi-cuisson (2 min), retournez-les pour colorer la seconde face .
- 5 - Taillez les cornichons en fine tranches dans le sens de la longueur.
- 6 - Mixez la betterave rouge en y incorporant le vinaigre balsamique.
- 7 - Monter le burger
- 8 - DÉGUSTEZ !



LES
recettes
de **MICK**
LE MINI CHEF

