



Burgers au chou-fleur Teriyaki

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Recette pour 4 personnes

Ingrédients

- 2 choux-fleurs de taille moyenne
- 6 c. à soupe de marinade Teriyaki Kikkoman
- 3 c. à soupe d'huile
- 2 oignons rouges, coupés chacun en huit tranches
- 225 g d'halloumi coupé en 8 tranches
- 3 c. à soupe de mayonnaise
- 2 c. à café de sauce Sriracha
- Le jus d'un demi citron vert
- 50 g de roquette
- 4 petits pains au sésame

1. Préchauffer le four à 200°C/180°C chaleur tournante / four à gaz thermostat 6.
2. Tailler deux pavés dans le milieu de chaque chou-fleur. Veiller à ce qu'ils restent attachés au trognon et ne se désagrègent pas de manière à toujours avoir 4 pavés à la fin de la cuisson (réserver les plus petits morceaux pour une autre recette). Badigeonner les steaks de 4 c. à soupe de marinade Teriyaki.

3. Faire chauffer 1 c. à soupe d'huile dans une grande poêle et faire revenir les pavés de chou-fleur 3-4 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'ils soient brun foncé. Les disposer sur la tôle à pâtisserie et mettre au four 10 minutes jusqu'à ce qu'ils soient cuits.
4. Pendant ce temps, mettre une autre cuillère à soupe d'huile dans la poêle et ajouter les oignons rouges. Faire étuver 5 minutes, puis ajouter les 2 cuillères à soupe restantes de marinade Teriyaki et poursuivre la cuisson encore 2 minutes jusqu'à ce que les oignons soient translucides. Réserver.
5. Essuyer la poêle. Ajouter le reste de l'huile et faire dorer les tranches d'halloumi 2-3 minutes de chaque côté.
6. Mélanger la mayonnaise avec la sauce Sriracha et le jus de citron vert. Couper en deux les petits pains et répartir un peu du mélange à base de mayonnaise sur les moitiés inférieures. Garnir d'un pavé de chou-fleur, de 2 tranches d'halloumi, d'un peu d'oignons et de roquette et disposer par-dessus la moitié supérieure du petit pain. Servir avec des pommes frites et de la salade si vous voulez.