



Tomato burger

Ingrédients pour 4 pers :

4 grosses tomates, 4 steaks hachés, 4 feuilles de laitue, 1 oignon, 4 tranches de fromage spécial hamburger, 4 c à soupe de fromage blanc aux herbes type « bibeleskäs », huile, sel, poivre.

Préparation :

Poser les tomates sur quatre carrés de papier sulfurisé et les couper horizontalement en leur milieu. Saler et poivrer l'intérieur, puis les cuire 15 minutes au four préchauffé à 210°C.

Peler et couper l'oignon en rondelles, les griller dans une poêle légèrement huilée, puis réserver au chaud.

Rincer et sécher la salade.

Saisir les steaks à la poêle environ 2 min de chaque côté, saler et poivrer.

Superposer sur la base de la tomate 1 feuille de salade, de la sauce fromage blanc, le steak, la tranche de fromage et les oignons grillés. Coiffer de la partie supérieure de la tomate et réchauffer 5 minutes au four.

Servir avec des potatoes, du ketchup maison et une salade de concombre.

Ketchup Maison

Ingrédients pour 4 personnes :

Ingrédients pour 4 personnes :

25 cl de purée de tomate, ½ càc de paprika, ½ càs de sauce worcestershire, 1 càs de vinaigre, ½ càc de cannelle moulue, 1 petite càs de fécule de maïs, 1 càc de cassonade, 1/3 càc de sel, ½ càs de miel.

Préparation :

Dans une casserole, mélanger tous les ingrédients avec un fouet. Faire épaissir la sauce sur feu doux. Assaisonner à votre convenance. Verser le tout dans un pot ou une bouteille et laisser refroidir à température ambiante avant de mettre au frais.



Potatoes au four

Ingrédients pour 4 personnes :

800 kg de pomme de terre à chair fondante, 1 càs de paprika, 1 c. à s. d'huile, sel.



Préparation :

☞ Préchauffer le four à 220°C. Laver les pommes de terre et les couper en quartier dans la longueur. Les essuyer dans du papier absorbant. Mettre les potatoes dans un grand saladier. Ajouter l'huile, le paprika et une pincée de sel. Brasser les pommes de terre avec les mains délicatement pour les enrober parfaitement d'huile et d'aromates. Etaler les potatoes sur une plaque à pâtisserie antiadhésive en évitant qu'elles ne se chevauchent. Faire cuire à four chaud pendant 10 min, retourner les potatoes à l'aide d'une spatule et poursuivre la cuisson encore 10 min. Ajuster le temps de cuisson si nécessaire. Déposer les potatoes dans un plat garni de papier absorbant et déguster bien chaud.

Petit lexique des modes d'alimentation alternatifs

Végétarien : qui ne mange pas de chair animale, et pour certains, pas d'œuf

Végétalien : qui mange uniquement les aliments d'origine végétale

Végan : qui, non seulement mange végétalien, mais bannit les produits d'origine animale dans tous les domaines (vêtements, cosmétiques...)

Flexitarien : qui est amateur de tous les aliments, en juste quantité et sans culpabilité.