

Tempeh Burger au curry

Préparation : 20/25 min

Portions : 4



INGREDIENTS

- ❖ 4 pains type buns
- ❖ 200 g de tempeh
- ❖ 8CS de légumes de saison : petit pois, roquette, pousse d'épinard, fanes de betterave ou de radis, cebete...
- ❖ 6 C à S d'huile d'olive
- ❖ 4 C à S de ketjap manis
- ❖ 2/3 C à C de graines au choix pour le croquant
- ❖ Huile d'olive, sel, poivre, herbes aromatiques ou épices au choix
- ❖ 1 conserve d'ananas
- ❖ Herbes fraîches, curry

PREPARATION

- Couper de fines tranches de tempeh
- Les faire griller dans une poêle chaude et huilée puis les réserver
- Ensuite saisir les morceaux d'ananas
- Dans un saladier, préparer l'assaisonnement avec l'huile et le condiment et le curry
- Laver et ou éplucher les légumes
- Les ciseler plus ou moins grossièrement selon votre inspiration
- Les ajouter à la vinaigrette et bien mélanger
- Toaster les pains à burger au fur et à mesure
- Ajouter une couche de légumes
- Bien tasser pour que la vinaigrette imprègne le pain
- Ajouter le tempeh et terminer par une 2 ème couche de crudités
- Ajouter quelques morceaux d'ananas et les graines
- Ajouter le pain et déguster avec une bonne salade