

cuisiner.



RECETTE

BURGER ISRAËLIEN (PLAT VÉGÉTAL)

Pour 4 burgers

POUR LES FALAFELS:

500 g de pois chiches secs,
1 oignon rouge et jaune,
1 carotte,
1 pincée de cumin
et de coriandre en poudre,
une dizaine de feuilles de
menthe et de coriandre,
sel et poivre.

POUR LA SAUCE TAHIN:

50 g de pâte de sésame bio,
2 gousses d'ail,
un trait de citron
et d'huile d'olive,
environ 10 cl d'eau,
sel et poivre.

POUR LA TAPENADE:

70 g de tomates confites,
70 g d'olives vertes
dénoyautées,
6 feuilles de menthe.

1 aubergine,
¼ de chou blanc,
4 feuilles de laitue,
4 pains à burger végétal.

Pour les falafels

Faire tremper les pois chiches secs la veille dans un volume et demi d'eau froide. Utiliser un bon robot-coupe pour mixer les pois chiches, la carotte, les feuilles de menthe et de coriandre, l'oignon rouge et jaune, le sel et le poivre, jusqu'à ce que le mélange colle suffisamment pour y former 4 steaks pas trop épais (ne pas faire une pâte, le mélange doit être légèrement granuleux). Les faire frire dans un bain d'huile ainsi que 4 tranches d'aubergines d'1,5 cm d'épaisseur (bien éponger avec du papier absorbant).

Pour la sauce Tahin

Mixer dans le robot-coupe les deux gousses d'ail, puis la pâte de sésame avec le citron, l'huile d'olive, le sel et le poivre. Ajouter ensuite l'eau au fur et à mesure, jusqu'à l'obtention d'une consistance crémeuse (surtout pas liquide).

Pour la tapenade

Mixer les tomates confites et les olives vertes (bien égouttées) avec les feuilles de menthe. Vous pouvez remplacer la tapenade par du guacamole, si vous préférez.

Pour finir, couper les pains en deux, les toaster. Sur l'une des parties, tartiner la tapenade, ajouter les steaks de falafels et ajouter la tranche d'aubergine. Sur l'autre, tartiner la sauce sésame, ajouter la feuille de laitue, le chou finement émincé ainsi que quelques feuilles de coriandre.

Profitez de l'huile chaude pour y faire frire des chips de pomme de terre et de patates douces en les coupant finement à l'aide d'une mandoline. **Bon appétit!**

Le Coq à l'Âne

17, place du Général de Gaulle

02 97 42 56 74



JOHAN HAYAT

LE COQ À L'ÂNE

S'il a appelé son resto-bistrot ainsi, c'est qu'aux fourneaux, Johan Hayat passe effectivement du coq à l'âne. « J'ai une grand-mère tunisienne et une autre bretonne. Ma carte réunit cette diversité entre une cuisine aux inspirations françaises et des recettes plus métissées ». C'est ainsi qu'une assiette de pétoncles au beurre persillé voisine avec un original burger aux falafels ou un très prisé mafé au poulet. Installé depuis 2011 face à la préfecture, Johan Hayat, dont les trois-quarts des produits sont bio, propose aussi un menu vegan.