



parc-naturel-briere.com

f | @ | in

# Un burger 100% local



## La recette !



/saint-nazaire  
agglo





# Le burger 100% local

## Ingrédients

### Portions : 4 burgers

#### **Pour les buns :**

- 100 g de farine de sarrasin
- 150 g de farine de blé
- 8 g de levure de boulanger fraîche
- 5 g de fleur de sel de Guérande
- 10 g de sucre
- 100 ml d'eau
- 40 ml de lait
- 30 g de beurre demi-sel
- Graines de sarrasin soufflées



**\* Avec le Lycée Olivier Guichard, le GAEC des Genêts, et la ferme de Kéranger.**

#### **Pour les buns :**

1. Dans une casserole, tiédir le lait à 30 °C environ, diluer la levure de boulanger à l'aide d'un fouet.
2. Dans un cul de poule, réunir l'eau, les farines, le sel et le sucre. Verser le lait tiédi avec la levure. Pétrir pour donner du corps à la pâte. Quand celle-ci se détache des bords de la bassine (forme une boule), ajouter le beurre ramolli. Mélanger et pétrir quelques instants.
3. La mettre à lever dans un endroit tempéré (25° C) recouverte d'un film. Laisser la pâte pousser durant 30 min (elle doit doubler de volume).
4. Réserver au frais 30 minutes environ. Déposer la pâte sur le plan de travail, diviser en 4 parts égales, les former en boules. Déposer dans un moule beurré (10 cm de diamètre environ).
5. Replacer les pâtons dans un endroit tiède (ils doivent à nouveau doubler de volume). Les dorer à l'œuf battu à l'aide d'un pinceau, saupoudrer de graines de sarrasin. Cuire au four à 170 °C pendant 15 à 20 minutes, les démouler aussitôt et les faire refroidir sur grille.

#### **Astuce**

*Pas le temps de te lancer dans un pain burger ?  
Tu peux aussi demander à un artisan - boulanger  
ou à un paysan boulanger s'il a des pains burgers.*



## Ingrédients

**Portions :**  
**4 burgers**

### **Pour le ketchup :**

- 2 betteraves moyennes cuites (250 gr)
- 1 pomme (120 gr)
- 1 oignon rouge (100 gr)
- 1 gousse d'ail (10 gr)
- 2 c. à soupe d'huile de tournesol
- 5 cl de vinaigre de cidre
- 5 cl d'eau
- 2 c. à soupe de miel type acacias
- 1 pincée de sel



### **Pour le ketchup :**

1. Éplucher l'oignon, la pomme, les betteraves et l'ail. Tailler l'ail et l'oignon en fines tranches, la pomme et les betteraves en cubes.
2. Dans une casserole, faire chauffer l'huile et ajouter l'oignon et l'ail, cuire doucement à couvert. Ajouter le miel. Faire caraméliser. Les légumes doivent être cuits et dorés. Ajouter le vinaigre de cidre, l'eau, les betteraves et les pommes. Faire cuire doucement à couvert pendant 20 min environ.
3. Mettre tous les ingrédients dans un mixeur et mixer en ajoutant un peu d'eau si besoin (selon la texture). Il ne faut pas que cela soit trop liquide non plus.
4. Passer la sauce dans une passoire fine (tamis) une voire deux fois pour obtenir une sauce relativement lisse. Si votre sauce est trop liquide, la remettre sur le feu pour la faire réduire pendant 5 minutes environ.
5. Transvaser dans un pot stérilisé et faire refroidir avant de mettre au réfrigérateur.

## Ingrédients

**Portions :**  
**4 burgers**

### **Pour les pickles :**

- 1/2 concombre
- 20 gr de gros sel
- 40 gr de sucre semoule
- 150 gr de vinaigre de cidre



### **Pour les pickles :**

1. Laver le concombre et coupez-le en rondelles fines. Déposer les tranches de concombre dans un saladier. Ajoutez le gros sel.
2. Verser le vinaigre de cidre, le gros sel et le sucre en poudre dans une casserole et portez à ébullition.
3. Laissez cuire 2 - 3 minutes. Verser le vinaigre chaud dans le saladier, filmer et laissez-le refroidir à température ambiante avant de l'entreposer au réfrigérateur.

## Ingrédients

### Portions : 4 burgers

#### *Pour la mayonnaise :*

- 1 jaune d'œuf
- Sel, poivre
- 10 gr de vinaigre du bocal de salicorne
- 15 gr de moutarde
- 150 gr d'huile de tournesol
- 1/2 botte d'estragon
- 100 gr de salicorne au vinaigre



## Ingrédients

### Portions : 4 burgers

- 4 buns au sarrasin
- 25 gr de beurre
- 1/4 laitue ou salade romaine taillée en bandes
- 4 tranches de tomate
- 4 steaks hachés de 125 gr environ (basse côte)
- 50 gr d'huile de tournesol
- 4 tranches de fromage (20 à 25 gr, lait de vache type tomme)
- Ketchup de betterave, sauce salicorne, pickles de concombre



#### **Pour la mayonnaise aux salicornes :**

1. Hacher les salicornes égouttées. Effeuilleter et hacher l'estragon.
2. Réunir dans un petit saladier, le jaune d'œuf, le sel, le poivre, la moutarde et le vinaigre.
3. Incorporer progressivement l'huile en remuant à l'aide d'un petit fouet. Ajouter les salicornes et l'estragon hachés. Vérifier l'assaisonnement.

#### **Finitions :**

1. Couper les buns en 2. Mettre le beurre dans une poêle et y faire dorer les moitiés de pain, coté mie. Les réserver.
2. Assaisonner de sel et de poivre les steaks hachés. Ajouter l'huile dans la poêle très chaude, déposer les steaks et les cuire 3 minutes de chaque côté.
3. Déposer les tranches de fromages sur les steaks i minute avant la fin de cuisson, couvrir la poêle, laisser jusqu'à ce que le fromage soit fondu.
4. Nappez la base du pain avec la sauce salicorne, puis déposer la salade, une rondelle de tomate, 2 ou 3 tranches de pickles de concombre, le steak, un peu de ketchup et couvrir avec le chapeau.

#### En images

Retrouvez la vidéo sur la réalisation de ce burger et partez à la découverte de fermes locales qui proposent steaks hachés et légumes en scannant le QR Code ci-contre.

