



ANNONCE

JACQUIER – LA NOUVELLE VIANDE



Mûr, le jacquier a un délicieux goût sucré qui rappelle la banane et l'ananas. Avant maturité, sa saveur est relativement neutre, et une fois cuit, sa texture est comparable à celle de la viande. Vous ne le croyez pas? Essayez! Le jackfruit BBQ de Coop Karma est en vente fin avril dans les supermarchés Coop.

Burger au jacquier

 40 min  végé

1 oignon rouge
250 g de jackfruit BBQ (Karma)
1 œuf frais
60 g de chapelure

Peler l'oignon, hacher finement, hacher grossièrement la pulpe de jacquier. Mélanger les deux dans un grand bol avec l'œuf et la chapelure. Bien pétrir à la main jusqu'à obtention d'une masse compacte et homogène. Façonner 4 croquettes avec les mains mouillées.

huile pour la cuisson

Bien faire chauffer un peu d'huile dans une poêle anti-adhésive. Baisser le feu, saisir les croquettes env. 3 min sur chaque face sur feu moyen, retirer.

1 botte de petits radis
1 botte de persil
200 g de mayonnaise
4 petits pains au sésame pour hamburger (env. 345 g)
4 feuilles de laitue iceberg

Couper les petits radis en rondelles et le persil grossièrement, mélanger avec la mayonnaise. Fendre les petits pains, tartiner $\frac{3}{4}$ de la mayonnaise sur les fonds, répartir sur chacun une feuille de laitue, la moitié des petits radis et les croquettes. Répartir dessus le reste des petits radis. Tartiner les couvercles avec le reste de la mayonnaise, poser dessus.

Portion (1/4): 817 kcal, lip 57 g, glu 59 g, pro 15 g

Recette Betty Bossi

Journal Betty Bossi N° 04/2019

© Betty Bossi SA
www.bettybossi.ch