



# Les Petits Cours de Cuisine : Menu Végétarien

LIVE FACEBOOK DU VENDREDI 2 JUILLET - 14H

[HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM/THERMOMIXVALENCIENNES/](https://www.facebook.com/thermomixvalenciennes/)

## LISTE D'INGRÉDIENTS

### BURGERS MAISON AUX STEAKS DE POIS CHICHES

POUR 4 BURGERS

#### Pains

1 cc de levure sèche de boulanger  
120 g de lait  
200 g de farine  
1 jaune d'oeuf  
1 cs de sucre en poudre  
1 pincée de sel  
20 g de beurre mou

#### Steaks

50 g d'emmental en morceaux  
75 g de pain rassis  
1 oignon rouge coupé en 4  
1 gousse d'ail  
8 g d'huile d'olive  
100 g de courgettes en morceaux  
100 g de pois chiches égouttés  
100 g de lentilles cuites  
1 oeuf  
Sel, poivre

#### Garniture

4 tranches de cheddar  
1 yaourt à la grecque  
Le jus d'1/2 citron  
10 feuilles de menthe ciselées  
60 g de mesclun  
1 tomate en rondelles  
1/2 oignon en lamelles  
1 avocat tranché  
Sel, poivre

### FRITES DE PATATES DOUCES

POUR 4 PERSONNES

2 grosses patates douce  
1 cc de paprika  
2 cs d'huile d'olive  
Sel, poivre

### CHEESECAKE À L'AVOCAT

POUR 8 PERSONNES

#### Cheesecake

80 g de beurre en morceaux  
200 g de sablés bretons  
2 avocats mûrs  
600 g de cream cheese  
150 g de sucre glace  
20 g de farine  
3 oeufs  
150 g de crème liquide entière  
3 citron verts  
10 framboises fraîches

#### Coulis de framboise

200 g de framboises  
50 g de sucre en poudre  
Le jus d'1/2 citron  
100 g d'eau

#### Ustensile

Moule à charnière 19-20 cm de diamètre