PRESS'HAMBURGER



Tupperware®

Burger caprese



Products to use



Bol à pâtisserie 2 l



Hachoir manuel - SuperSonic Chopper extra

Instructions

1. Hachez (**SuperSonic Chopper extra**), le poulet coupé en morceaux.
2. Mélangez dans un bol (**Bol à pâtisserie 2 l**) le poulet haché, la moitié du pesto, la chapelure, le sel et le poivre, puis divisez le mélange en 4 portions égales.
3. Mettez-les pains à burger à dorer environ 5 mn dans l' **Air Fryer** à 180°C. Réservez-les au chaud.
4. Faites cuire environ 7 mn à 180°C, 2 portions dans le Panier de l'Air Fryer. Retournez-les et prolongez la cuisson environ 4 mn. Posez une tranche de mozzarella sur chaque portion et faites cuire environ 3 mn (jusqu'à ce que le fromage soit fondu). Réservez-les au chaud.
5. Faites de même avec les 2 portions de viandes restantes.
6. Etalez sur les pains à burger, le pesto restant, posez une tranche de tomate et une portion de poulet au fromage. Décorez avec de la crème de balsamique, fermez le burger et servez avec une salade de roquette.

INGREDIENTS (4 PEOPLE)

- 450 g de blancs de poulet ou de dinde
- 100 g de pesto
- 50 g de chapelure
- Sel et poivre
- 4 tranches de mozzarella fraiche

Pour servir

- 1 tomate ancienne moyenne
- 4 pains à burger
- Crème de vinaigre balsamique

PREPARATION TIME

20 min.

COOKING TIME

28 min.

STANDING TIME

5 min.

DIFFICULTY LEVEL

easy

AVERAGE COST

low

Burger épicé à la cannelle



Instructions

1. Hachez (**SuperSonic Chopper compact**) l'oignon, les gousses d'ail et le persil.
2. Mélangez (**Saladier Aloha 2 l**) tous les ingrédients, sauf ceux de la garniture, pour avoir une préparation homogène. Réalisez 4 steaks égaux.*
3. Faites cuire 2 steaks dans le **Micro Pro Grill**, Couvercle position basse, environ 4 mn à 900 watts. Retournez-les et finissez la cuisson environ 4 mn (Adaptez le temps de cuisson à vos goûts). Faites de même avec les 2 steaks restants.
4. Réalisez les hamburgers avec le pain, la garniture et les sauces de votre choix.

ASTUCES:

*Utilisez le **Hamburger Press** pour réalisez des portions régulières !

INGREDIENTS (4 PEOPLE)

- 1 petit oignon
- 3 gousses d'ail
- 2 c. à s. de persil effeuillé
- 570 g de boeuf haché
- 1 oeuf
- 1 c. à s. Worcestershire sauce
- 1 c. à c. d'épices mexicain
- 1/2 c. à c. de cannelle moulue
- Sel et poivre

Garniture

- 4 pains à hamburger
- Au choix : cheddar, laitue, tomate, cornichons, sauce (ketchup, barbecue, moutarde...), etc.

PREPARATION TIME

10 min.

COOKING TIME

16 min.

DIFFICULTY LEVEL

easy

AVERAGE COST

low

Products to use



Saladier Aloha 2 l



Hachoir manuel - SuperSonic Chopper compact

Tupperware®

Burger mexicain



Products to use


Saladier Aloha 2 l


Hachoir manuel - SuperSonic Chopper extra


Set Micro Pro Grill & Cercle de cuisson


Hamburger press & Set de 4 boîtes congélation

Instructions

1. Mélangez (**Saladier Aloha 2l** ou **Bol Flash 2,5l**), la viande hachée, le zeste et le jus de citron vert (**Set-en-1**), les chips émiettées, le fromage râpé, le sel et le poivre. Réservez.
2. Lavez la coriandre, le piment et les oignons. Equeutez la coriandre essorée, coupez le piment et ôtez les graines, coupez les oignons et épluchez les gousses d'ail.
3. Hachez finement (**SuperSonic Chopper Extra**) la coriandre, le piment, les oignons et les gousses d'ail.
4. Ajoutez-les à la viande et mélangez pour avoir une préparation bien homogène. Réalisez 4 portions égales (**Hamburger Press**).
5. Placez 2 portions dans le **Micro Pro Grill**, Couvercle position basse et faites cuire environ 4 mn à 900 watts. Retournez-les et finissez la cuisson environ 4 mn à 900 watts (adaptez le temps de cuisson à vos goûts). Faites de même avec les 2 portions restantes.
6. Réalisez vos burgers avec le pain et les garnitures de votre choix : concombre, salade, tomate, sauces...et dégustez bien chauds.

Astuces: Grillez le pain à burger avant d'ajouter la garniture et la viande. Faites une sauce au yaourt et ail ou un guacamole pour garnir ou accompagner votre burger.

INGREDIENTS (4 PEOPLE)

- 450 g de viande hachée (poulet, dinde ou bœuf)
- 1 citron vert (zestes et jus)
- 25 g de chips émiettées
- 100 g de fromage râpé (cheddar, gruyère...)
- Sel et poivre
- 1 bouquet de coriandre
- 1 piment jalapeno (ou gros piment vert doux ou poivron vert et 1 pincée de piment doux)
- 2 oignons nouveaux (ou 1 petit oignon)
- 3 gousses d'ail

PREPARATION TIME

10 min.

COOKING TIME

16 min.

DIFFICULTY LEVEL

easy

AVERAGE COST

low

Tupperware®

Burgers au piment et sa mayonnaise pimentée



Products to use



Bol à pâtisserie 2 l



Hachoir manuel - SuperSonic Chopper compact



Hamburger press & Set de 4 boîtes congélation

Instructions

1. Dans un saladier (**Bol à pâtisserie 2 l**), mélangez le bœuf haché, le persil haché (**SuperSonic Chopper compact**), l'ail, le sel, la poudre d'oignon et la sauce adobo* jusqu'à ce que la préparation soit bien homogène. Couvrez et laissez mariner environ 30 mn dans le réfrigérateur.
2. Pendant que la viande marine, mélangez la mayonnaise et la poudre de piment (ou les piments frais égrenés et finement hachés).
3. Divisez la viande marinée en 6 portions égales et formez des steaks en pressant bien la viande (**Hamburger Press**).
4. Dans une poêle chaude et huilée, faites cuire les steaks par 3 environ 3 à 5 mn selon vos goûts. Retournez-les, ajoutez le fromage en tranches dessus, couvrez la poêle et finissez la cuisson environ 2 min. Ajustez le temps à vos goûts. Réservez au chaud et faites de même avec les 3 steaks restants.
5. Chauffez les pains, étalez de la mayonnaise pimentée, ajoutez un steak et la garniture de votre choix. Fermez et servez bien chaud.

* **Sauce adobo maison** : épluchez et hachez (SuperSonic Chopper compact) un oignon en morceaux, 1 cm de gingembre frais et 4 gousses d'ail. Ajoutez 3 feuilles de laurier et 1 c. à c. de poivre en grains et mixez. Mélangez 2 c. à c. de vinaigre de riz, 5 c. à c. de sauce soja, et 1 c. à s. de sucre. Lorsque le sucre et dissous, mixez bien tous les ingrédients avec 3 c. à c. d'eau.

INGREDIENTS (6 PEOPLE)

- 680 g de boeuf haché
- 1/4 de botte de persil effeuillé (finement haché)
- 3 gousses d'ail épluchées
- 1 c. à c. de sel
- 1 c. à s. d'oignon en poudre
- 4 c. à s. de sauce adobo*
- 6 tranches de fromage à hamburger

Mayonnaise pimentée

- 2 c. à c. de poudre de piment chili (ou 3 petits piments fraisselon vos goûts)
- 110 g de mayonnaise

Pour servir : pains à burger, laitue, tomate, fromage à burger, bacon grillé, tranches d'avocat

PREPARATION TIME

10 min.

COOKING TIME

12 min.

STANDING TIME

40 min.

DIFFICULTY LEVEL

easy

Tupperware®

Burgers aux oignons



Products to use



Grande Mandoline - MandoChef



Bol à pâtisserie 2 l



Hamburger press & Set de 4 boîtes congélation

Instructions

1. Dans un bol (bol à pâtisserie) mélangez la viande, la soupe déshydratée, la sauce Worcestershire et le sel. Laissez mariner au réfrigérateur environ 1 h.
2. Dans une grande poêle, chauffez l'huile à feu moyen-vif. Ajoutez les oignons épluchés et finement émincés (MandoJunior ou MandoChef), le sel et mélangez pour bien les enrober d'huile. Versez le bouillon de boeuf et laissez cuire environ 45 mn à feu doux en remuant e temps en temps. Les oignons doivent être dorés et caramélisés.
3. Déglacez avec le vinaigre balsamique et réservez les oignons.
4. Divisez la viande marinée en 4 portions égales et formez des steaks en pressant bien (**Hamburger Press**).
5. Faites cuire les steaks dans la poêle propre et chaude, si besoin légèrement huilée. Retournez les steaks, puis ajoutez le fromage en tranches dessus, couvrez la poêle et finissez la cuisson environ 1 min. Ajustez le temps de cuisson selon vos goûts.
6. Mélangez les ingrédients pour faire la sauce dijonnaise, puis étalez-la sur les pains chauds, ajoutez un steak, des oignons caramélisés et les ingrédients de votre choix (tomate, fromage...). Servez les burgers chauds.

INGREDIENTS (6 PEOPLE)

- 680 g de steaks hachés
- 30 g de soupe à l''oignons déshydratés
- 1 oz de sauce Worcestershire
- 1/2 c. à c. de sel

Oignons caramélisés

- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 2 gros oignons doux (oignons des cévennes) (thinly sliced)
- 1/2 c. à c. de sel
- 4 c. à s. de bouillon de boeuf
- 1 c. à s. de vinaigre balsamique

Dijonnaise

- 75 g de mayonnaise
- 2 c. à s. de moutarde de dijon
- 1 gousse d'ail (épluchée et pressée)

Pour servir : pains à burgers briochés, fromage râpé (au choix), bacon grillé, salade, tomate

PREPARATION TIME

10 min.

COOKING TIME

1 h 12 min.

STANDING TIME

70 min.

Tupperware®

Burgers aux saveurs asiatiques



Products to use



Bol à pâtisserie 2 l



Hamburger press & Set de 4 boîtes congélation

Instructions

1. Mélangez l'oeuf (**Bol à pâtisserie 3,5 l**), puis ajoutez les ingrédients (sauf ceux de l'accompagnement) et mélangez vivement pour obtenir une préparation homogène.
2. Divisez en 4 portions égales et formez des steaks en pressant bien la viande (**Hamburger Press**)
3. Faites cuire les steaks de poulet dans l'Air Fryer ou dans une poêle.
4. Lorsque les pains sont tièdes-chauds, montez vos burgers selon vos goûts en ajoutant du coleslaw, de la sauce, de la salade et le steak.

Cuisson Air Fryer : faites préchauffer l'Air Fryer environ 5 mn à 190°C, puis faites cuire 2 steaks environ 5 min, retournez-les et finissez la cuisson entre 2 à 5 min (selon vos goûts). Faites de même pour les 2 steaks suivants.

*** Coleslaw japonais** : 70 g de chou blanc et 50 g de carottes, épluchés et finement émincés, mélangés avec 2 cuillers à soupe de vinaigre de riz, 1 cuiller à café de sauce soja, 1 cuiller à café de jus de citron vert, 1 cuiller à café de miel et 1/2 cuiller à café d'huile de sésame.

**** Sauces asiatiques au choix :**
Aïoli pimentée : mélangez 5 1/2 cuillers à soupe de mayonnaise, 3 cuillers à soupe de ketchup, 1 cuiller à café de sauce piment pour volaille et 1/2 cuiller à café d'ail en poudre.

Ketchup au hoisin : mélangez 4 cuillers à soupe de ketchup, 2 cuillers à soupe de sauce hoisin (ou sauce barbecue) et 1/2 cuiller à soupe de jus de citron vert.

INGREDIENTS (4 PEOPLE)

- 1 gros oeuf
- 450 g de viande de boeuf hachée
- 45 g de chapelure dorée fine
- 75 g d'oignons finement haché
- 2 c. à c. sauce chili à l'ail (ou autre sauce asiatique)
- 1 c. à s. de sauce soja
- 1 c. à s. sauce hoison
- 1 c. à s. de jus de citron vert
- 1/2 c. à s. de sucre brun
- 1 c. à c. de basilic sec
- 1 c. à c. de poudre d'ail
- 1/2 c. à c. de gingembre en poudre
- 1 pincée de poivre
- Pour servir : 4 pains à burger, salade coleslaw,et sauce au choix (hoisin, chili à l'ail, ketchup...)

PREPARATION TIME

20 min.

COOKING TIME

20 min.

STANDING TIME

10 min.

DIFFICULTY LEVEL

Burgers de poisson mariné



Instructions

1. Rincez le poisson et épongez-le.
2. Mixez finement les oignons épluchés et lavés (**SuperSonic Chopper extra**). Ajoutez tous les ingrédients restants de la marinade et mixez. Ajoutez le poisson rincé, épongé et coupé en morceaux et mixez grossièrement.
3. Mettez la préparation dans un plat (**Multiservice**) et laissez mariner minimum 30 mn au réfrigérateur.
4. Mélangez le poisson mariné avec l'œuf fouetté et la chapelure pour raffermir la préparation, puis faites des galettes (**Hamburger Press**) en pressant bien.
5. Placez-les dans un plat (**Premiaglass grill 3,2 l**) et faites-les cuire environ 15 mn dans le four préchauffé, Th 7 ou 210°C en les retournant à mi-cuisson (selon vos goûts, adaptez le temps de cuisson).
6. Faites tiédir les pains à burger dans le four (facultatif). Tartinez l'intérieur des pains avec la mayonnaise mélangée aux câpres, ajoutez de la garniture au choix, un galette de poisson, de la roquette et refermez le pain. Dégustez immédiatement.

INGREDIENTS (4 PEOPLE)

- 400 g de poisson (sans peau ni arête)
- 1 oeuf
- 50 ml de chapelure
- 2 cuillers à soupe de mayonnaise maison
- 1 c. à c. de câpres égouttées (ou olives dénoyautées et hachées)
- Roquette (ou autre)

Marinade

- 2 cuillers à soupe d'huile d'olive (extra vierge)
- 1/2 citron non traité (zestes et jus)
- 2 petits oignons nouveaux (± 100 g)
- Aneth effeuillé
- Sel et poivre

PREPARATION TIME

25 min.

COOKING TIME

15 min.

DIFFICULTY LEVEL

average

AVERAGE COST

high

Products to use



Multiservices 4 l



Hachoir manuel - SuperSonic Chopper extra

Tupperware®

Burgers de poulet aux épices



Products to use


Hachoir manuel - SuperSonic Chopper extra


Hachoir manuel - SuperSonic Chopper compact


Set Micro Pro Grill & Cercle de cuisson


Hamburger press & Set de 4 boîtes congélation

Instructions

1. Hachez finement les oignons nouveaux lavés et épluchés, les gousses d'ail épluchées, la coriandre (**SuperSonic Chopper Extra**). Ajoutez le poulet coupé en morceaux, les épices, le fromage râpé, le sel et le poivre et mixez.
2. Divisez en 4 portions égales et formez des steaks de poulet en pressant bien la viande (**Hamburger Press**) puis huilez-les légèrement (**Pinceau silicone Pro**).
3. Faites cuire les steaks de poulet dans l'Air Fryer*, le Micro Pro Grill* ou dans une poêle.
4. Mixez finement (**SuperSonic Chopper compact**) l'oignon rouge épluché avec la sauce barbecue.

   Ouvrez les pains à burger et étalez sur le pain du dessous, l'oignon mixé avec la sauce, fermez les pains et mettez-les à chauffer (Air Fryer, Micro Pro Grill ou poêle).
5. Lorsque les pains sont tièdes-chauds, montez vos burgers selon vos souhaits en ajoutant de la salade, des tomates en rondelle, de la sauce... et le steak de poulet.
6. Servez avec une salade verte ou des frites (**Air Fryer**).

***Cuisson** :

- faites cuire 2 steaks de poulets environ 12 mn à 180°C dans **l'Air Fryer** (adaptez le temps de cuisson selon vos goûts) ou 6 mn à 900 watts, retournez-les et finissez 4 mn à 900 watts dans le **Micro Pro grill**. Faites de même pour les 2 steaks restants en réduisant de 2 mn le temps de cuisson, l'Air Fryer ou le Micro Pro grill étant chauds.
- ou environ 15 mn dans une poêle bien chaude en les retournant à mi-cuisson

Variantes : variez les saveurs en changeant les épices : curry, piment, poivres hamburger, mélange mexicain...

Vous pouvez également émincer (**MandoJunior** ou **MandoChef**) l'oignon rouge et le badigeonner de sauce.

INGREDIENTS (4 PEOPLE)

- 4 oignons nouveaux
- 2 gousses d'ail épluchées
- 1 branche de coriandre (persil ou autre au choix)
- 450 g de blancs de poulet (ou de dinde)
- 1 c. à c. de paprika (±5 ml)
- 1 c. à c. de cumin (±5 ml)
- 50 g de fromage râpé (au choix : gruyère, emmental, cheddar...)
- 1 peu de sel et poivre
- 1 oignon rouge
- 2 c. à s. de sauce barbecue (ketchup ou mayonnaise
- 4 pains à burger

Servir avec de la laitue, des rondelles, de tomates, de la sauce...

PREPARATION TIME

15 min.

COOKING TIME

22 min.

DIFFICULTY LEVEL

easy

AVERAGE COST

low

Tupperware®

Burgers épicés



Products to use



Bol à pâtisserie 2 l



Hachoir manuel - SuperSonic Chopper tall



Set Micro Pro Grill & Cercle de cuisson



Hamburger press & Set de 4 boîtes congélation

Instructions

1. Hachez finement l'oignon et les gousses d'ail épluchés avec le persil effeuillé (**SuperSonic Chopper tall**).
2. Mélangez correctement tous les ingrédients dans un saladier (**Bol à pâtisserie**), puis divisez en 4 portions égales et formez des steaks en pressant bien la viande (**Hamburger Press**).
3. Faites cuire les steaks dans le Micro Pro Grill* ou dans une poêle très chaude. Posez une tranche de fromage sur chaque steak et finissez la cuisson à couvert environ 2 mn pour qu'elle fonde.
4. Chauffez les pains, montez les burgers avec de la salade, un steak et la garniture de votre choix. Fermez les burgers et servez-les bien chauds.

*Cuisson au Micro Pro gril: Placez 2 steaks et faites cuire environ 45 mn à 900 watts, couvercle en position basse. Retournez les steaks et finissez la cuisson environ 4 mn (ajustez le temps de cuisson à vos goûts). Faites de même avec les 2 steaks restants.

INGREDIENTS (4 PEOPLE)

- 600 g de viande hachée
- 1 petit oignon
- 3 petites gousses d'ail
- 1 c. à s. de sauce Worcestershire
- 2 c. à c. de moutarde forte
- 4 brins de persil
- 1 c. à c. de paprika fumé
- 1/2 c. à c. de piment en poudre
- 1 c. à c. de sel
- 1 oeuf fouetté légèrement

Pour servir : pain à burger, tranches de fromage à burger, salade, cornichons...

PREPARATION TIME

10 min.

COOKING TIME

16 min.

STANDING TIME

10 min.

DIFFICULTY LEVEL

easy

AVERAGE COST

low

Tupperware®

Burgers et oignons marinés à l'italienne



Products to use



Multiservices 4 l



Hachoir manuel - SuperSonic Chopper extra

Instructions

1. Salez et poivrez la viande de bœuf, mélangez bien et façonnez des burgers (**Hamburger Press**).
2. Mixez finement les gousses d'ail épluchées, le basilic effeuillé et le clou de girofle (**SuperSonic Chopper extra**). Ajoutez le reste des ingrédients de la marinade et mélangez.
3. Versez la marinade dans un plat (**Multiservice**), ajoutez les oignons épluchés et finement émincés (**MandoJunior** - 1), les burgers de viande, couvrez et laissez mariner 3 h (ou une nuit) au réfrigérateur.
4. Faites cuire 2 burgers de bœuf égouttées (**Micro Pro Grill** - position grill) environ 8 mn à 900 watts en les retournant à mi-cuisson. Réservez au chaud et faites de même avec les burgers restants.
5. Pendant ce temps, versez la marinade et les oignons dans une poêle antiadhésive. Portez à ébullition puis faites cuire environ 8 mn à feu moyen en remuant de temps en temps. La marinade va épaissir et les oignons vont devenir tendres.
6. Servez les burgers de viande avec les oignons Marsala et le pain de votre choix.

INGREDIENTS (4 PEOPLE)

- 450 g de viande de boeuf hachée
- Sel et poivre
- 2 moyens oignons jaunes (épluchés et finement émincés)

Marinade

- 4 gousses d'ail
- 1/4 de bouquet de basilic
- 1 pincée de clou de girofle moulue
- 4 cuillers à soupe d'huile d'olive (extra vierge)
- 250 g de Marsala (vin) (ou xérès sec)
- 30 g de vinaigre balsamique

Pains et garniture au choix

PREPARATION TIME

15 min.

COOKING TIME

8 min.

STANDING TIME

3 h

DIFFICULTY LEVEL

easy

Tupperware®

Burgers ou mini-burgers



Products to use



Bol à pâtisserie 2 l



Set Micro Pro Grill & Cercle de cuisson



Hamburger press & Set de 4 boîtes congélation

Instructions

1. Mélangez la viande hachée avec le sel et le poivre (**Bol à pâtisserie 2 l**). Selon votre choix ajoutez l'oignon en poudre pour l'American burger ou la feta émiettée, le persil et l'ail pour le burger Grec.
2. Faites 4 steaks égaux (**Hamburger Press**) ou 8 mini-steaks
3. Faites griller 2 steaks (**Micro Pro Grill**, Couvercle position basse) environ 8 min à 900 watts, en les retournant à mi-cuisson ou pour 4 mini steaks environ 6 min à 900 watts en retournant à mi-cuisson. (Adaptez le temps de cuisson à vos goûts)
4. Si vous ajoutez du cheddar, posez-le en fin de cuisson sur la viande steaks et laissez-le fondre environ 1 mn (**Micro Pro Grill** chaud, Couvercle position haute).
5. Faites de même avec les steaks restants.
6. Préparez les burgers ou mini-burgers avec la garniture de votre choix et servez-les avec des frites ou de la salade.

INGREDIENTS (4 MINI-BURGERS)

- 450 g de steaks hachés
- 1 c. à c. de sel
- 1/2 c. à c. de poivre
- 4 pains à burgers (ou 8 pains à mini-burgers)

AMERICAN BURGER

- 1 c. à s. d'oignon en poudre (±15 ml)
- Garniture : cheddar, laitue, tomate, oignon rouge, cornichons, moutarde, ketchup...

BURGER GREC

- 20 g de feta émiettée
- 1 c. à s. de persil séché (± 15 ml)
- 1/2 c. à c. d'ail en poudre
- Au choix : olives, pousses d'épinard, tomate, oignon rouge, sauce tzatziki...

PREPARATION TIME

5 min.

COOKING TIME

16 min.

DIFFICULTY LEVEL

easy

AVERAGE COST

Tupperware®

Burgers poulet tandoori



Products to use



Bol à pâtisserie 3,5 l



Hachoir manuel - SuperSonic Chopper extra

Instructions

1. Mélangez (**Shaker**) la levure avec le lait et le sucre.
2. Mélangez (**Bol à pâtisserie 3.5 l**) la farine, le sel, l'œuf, le beurre mou coupé en morceaux et la levure diluée. Pétrissez énergiquement pour obtenir une pâte lisse, puis faites des boules avec les mains légèrement farinées.
3. Roulez les boules dans les graines de sésame et mettez-les dans les alvéoles d'un moule silicone rond (**Moule à dômes**) posé sur la grille froide du four. Laissez lever 30 mn dans le four préchauffé, Th 2 ou 60°C.
4. Sortez le moule du four et augmentez le four en chaleur tournante, Th 6 ou 180°C. Finissez la cuisson des pains à burger, 15 mn dans le four chaud.
5. Pendant ce temps, hachez (**SuperSonic Chopper extra**) le poulet coupé en morceaux, l'échalote et la gousse d'ail épluchées, le curry, le sel et le poivre. Formez des steaks de la taille des petits pains et faites-les cuire de chaque côté dans une poêle chaude légèrement huilée.
6. Dans un petit bol (**Ravier 300 ml**), mélangez la mayonnaise avec le curry. Coupez la tomate et les cornichons en rondelles, et coupez en 2 les pains à burger démoulés.
7. Étalez sur la moitié des pains à burger un peu de mayonnaise au curry, posez dessus des tranches de tomate, des feuilles de salade, des cornichons coupés en rondelles, un steak de poulet, de la coriandre ciselée et fermez avec les pains à burger restants. Piquez-les avec des petites brochettes et servez-les immédiatement.

INGREDIENTS (6 PEOPLE)

- 1 c. à c. de levure de boulanger désydratée
- 4 c. à s. de lait à température ambiante (± 60 ml)
- 1 c. à c. de sucre
- 150 g de farine
- 1 c. à c. de sel
- 1 oeuf moyen
- 20 g de beurre mou
- 1.5 c. à s. de graines de sésame

Steak de poulet

- 250 g de blancs de poulet
- 1 échalote épluchée
- 1 gousse d'ail épluchée
- 1 c. à c. de curry en poudre
- 1 c. à s. d'huile
- Sel et poivre

Garniture

- 2 c. à s. de mayonnaise
- 1/2 c. à c. de curry
- 150 g de tomate
- 3 cornichons
- Quelques feuilles de salade et de brins de coriandre

PREPARATION TIME

30 min.

COOKING TIME

45 min.

Tupperware®

Burgers végétaliens à la coriandre et au citron vert



Products to use


Hachoir manuel - SuperSonic Chopper extra


Set Micro Pro Grill & Cercle de cuisson


Hamburger press & Set de 4 boîtes congélation

Instructions

1. Hachez grossièrement (**SuperSonic Chopper Extra**) les haricots, la chapelure, le poivron rouge épluché, égrené et coupé en morceaux, l'ail, la coriandre, le sel et le jus de citron.
2. Divisez uniformément le mélange en 4 portions et façonnez des galettes (**Hamburger Press**).
3. Faites cuire dans le **Micro Pro grill***, dans **l'Air Fryer*** ou dans une poêle légèrement huilée (environ 7 mn de chaque côté).
4. Chauffez les pains, montez les burgers avec la sauce et garniture de votre choix et servez bien chaud.

***Micro Pro gril** : Faites cuire 2 galettes dans le Micro Pro gril couvercle position basse environ 8 min. à 900 watts. Retournez les galettes et finissez la cuisson environ 2 min. à 900 watts.
Réservez au chaud et faites de même avec les 2 galettes restantes en réduisant la cuisson d'environ 2 min.

***Air Fryer** : Faites cuire 2 galettes environ 15 min à 200°C en les retournant à mi-cuisson. Faites de même pour les 2 galettes restantes en réduisant la cuisson d'environ 2 min.

INGREDIENTS (4 PEOPLE)

- 425 g de haricots noirs cuits (ou haricots rouges) (rincés et égouttés)
- 75 g de chapelure
- 1 poivron rouge
- 1 c. à c. d'ail en poudre
- 4 branches de coriandre
- 1 c. à c. de sel
- 1 citron vert (jus)

Pour servir : 4 pains à burger, coriandre, tomate, oignon rouge, avocat...

PREPARATION TIME

10 min.

COOKING TIME

20 min.

DIFFICULTY LEVEL

easy

AVERAGE COST

low

Burger végétarien



Instructions

1. Mixez grossièrement (**SuperSonic Chopper extra**) tous les ingrédients.
2. Réalisez 4 steaks vegan de portion égale*.
3. Placez 2 portions dans le **Micro Pro Grill**, Couvercle position grill/basse et faites cuire environ 8 mn à 900 watts. Retournez-les et finissez la cuisson environ 2 mn à 900 watts (adaptez le temps de cuisson à vos goûts). Faites de même avec les 2 portions restantes.
4. Réalisez vos burgers avec le pain et les garnitures de votre choix. Dégustez bien chaud.

ASTUCES: *Utilisez le **Hamburger press** pour réalisez des portions régulières.

Products to use



Hachoir manuel - SuperSonic Chopper extra

INGREDIENTS (4 PERSONNES)

- 850 g de haricots rouges égouttés et rincés (conserve)
- 1 oignon épluché
- 4 gousses d'ail
- 65 g de flocons d'avoine
- 1 c. à c. cumin en poudre
- Sel et poivre

PREPARATION TIME

10 min.

COOKING TIME

18 min.

DIFFICULTY LEVEL

easy

AVERAGE COST

low

Hamburger gourmand



Products to use

Instructions

1. Emincez l'oignon épluché (**MandoJunior** ou **MandoChef**) et le poivron épluché et épépiné. Mélangez-les avec 2 cuillères à café d'huile et faites les cuire environ 8 mn à 900 watts dans le **Micro Pro Grill**, couvercle position haute. Réservez les légumes.
2. Badigeonnez les steaks hachés avec le reste d'huile, salez et poivrez-les. Placez-les immédiatement après la cuisson des légumes, au centre du Micro Pro Grill, et faites-les cuire environ 3 mn à 900 watts puis 2 mn de l'autre côté, couvercle position basse. Rajoutez 1 ou 2 mn pour un steak bien cuit
3. Posez 1 tranche de fromage sur chaque steak et poursuivez la cuisson 1 mn à 900 watts, couvercle position haute.
4. Badigeonnez l'intérieur des pains à hamburger avec la moutarde et la sauce au choix.
5. Posez une feuille de salade lavée et essorée sur le pain à hamburger du dessous, recouvrez avec le steak, puis les légumes grillés et fermez avec l'autre moitié du pain.
6. Se déguste bien chaud.

Astuce : pour un hamburger plus croustillant, pensez à toaster le pain avant de le garnir.

INGREDIENTS (2 PEOPLE)

- 1 petit oignon
- 1 petit poivron rouge
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 2 steaks hachées (± 200 g chacun)
- 1 peu de sel et de poivre
- 2 tranches de fromage à hamburger
- 2 pains à hamburger
- 2 c. à s. de moutarde
- 3 c. à s. de sauce au choix (ketchup, barbecue, mayonnaise...)
- 2 feuilles de laitue

PREPARATION TIME

15 min.

COOKING TIME

14 min.

DIFFICULTY LEVEL

easy

AVERAGE COST

middle

Tupperware®

Pain à burger maison



Products to use


Pichet MicroCook 1 l


Feuille à rebords silicone


Bol à pâtisserie 3,5 l


Pinceau silicone Pro

Instructions

1. Faites chauffer l'eau et le lait (**Pichet MicroCook 1 l**) environ 1 mn à 600 watts pour que les liquides soient tièdes (35°-40°C).
2. Ajoutez la levure émiettée et mélangez pour bien la dissoudre. Laissez reposer 10 mn et mélangez.
3. Dans bol (**Bol à pâtisserie 3,5 l**), versez la levure dissoute, ajoutez les ingrédients restants de la pâte et pétrissez pour obtenir une pâte lisse qui se décolle des bords. Fermez le bol et laissez la pâte lever environ 30 minutes.
4. Pétrissez à nouveau la pâte, puis, divisez la pâte en quatre morceaux égaux.
5. Formez des boules de pâte et placez-les une feuille de cuisson (**Feuille à rebords**) posée sur la grille froide du four.
6. Laissez les boules de pâte lever sous un torchon, environ 20 mn, dans le four préchauffé en chaleur traditionnelle, Th 3 ou 50°C .
7. Retirez-les du four et préchauffez le four en chaleur traditionnelle, Th 6 ou 180°C. Faites-les cuire environ 25 mn.
8. Sortez brièvement les pains du four 5 mn avant la fin de la cuisson pour les badigeonner (**Pinceau silicone Pro**) de blanc d'œuf et les parsemer de graines de pavot ou de sésame, puis finissez la cuisson.

Conseil : Les liquides doivent être tièdes froids pour permettre à la levure de gonfler (Attention : un liquide trop chaud peut tuer la levure qui ne s'activera plus du tout).

Les pains à burger se congèlent très bien (**Boîte Igloo**) pour combler des envies de burger de dernière minute.

INGREDIENTS (4 PERSONNES)

Pour la pâte :

- 75 ml d'eau
- 75 ml de lait
- 20 g de levure fraîche
- 375 g de farine
- 1 oeuf
- 1 c. à c. de sucre
- 1 c. à c. de sel
- 75 g de beurre mou

Garniture :

- 1 blanc d'oeuf
- graines de pavot ou de sésame

PREPARATION TIME

5 min.

COOKING TIME

45 min.

STANDING TIME

30 min.

DIFFICULTY LEVEL

easy

AVERAGE COST

low

Patate Burgers



Products to use



Feuille à rebords silicone

Instructions

1. Faites préchauffer le four, Th 7 ou 210°C.
2. Épluchez les pommes de terre et au dessus du **Bol batteur 3l**, râpez-les à l'aide du **Cône à râper gros AdaptaChef**. Versez le beurre fondu et mélangez.
3. Formez 8 galettes en moulant à chaque fois 100ml de pommes de terre râpées dans un Ramequin frigo et en tassant bien avec une cuillère.
4. Déposez les galettes sur la **Feuille à rebords** posée sur la grille froide du four et faites cuire 40 à 45mn, bas dans le four.
5. Épluchez les tomates et coupez-les en tranches à l'aide d'un couteau à tomate.
6. À l'aide du **Hachoir AdaptaChef** muni de la grille large, hachez la viande coupée en morceaux. Formez 4 steaks et faites-les cuire à la poêle.
7. Salez les galettes de pommes de terre, puis retournez-les et badigeonnez le côté lisse avec du ketchup.
8. Sur 4 galettes, déposez des tranches de tomates, puis le steak badigeonné avec un peu de moutarde, la tranche de fromage et refermez avec les 4 galettes de pommes de terre restantes.
9. Chauffez les burgers quelques minutes au four avant de les servir.

INGREDIENTS (4 PEOPLE)

- 900 g de pommes de terre à chair ferme
- 50 g de beurre fondu
- 2 tomates
- 600 g de bœuf à bourguignon maigre
- Sel et poivre à volonté
- 100 ml de ketchup
- 20 ml de moutarde
- 4 tranches de fromage à hamburger

PREPARATION TIME

20 min.

COOKING TIME

15 min.

DIFFICULTY LEVEL

average

AVERAGE COST

middle

Tupperware®

Sushi Burger



Products to use

Spatule silicone fine



Maxi Cuiseur à riz micro-ondes



Hamburger press & Set de 4 boîtes congélation

Instructions

1. Faites tremper le riz durant 10 mn dans l'eau très chaude du robinet. Puis, rincez-le bien, toujours à l'eau chaude, jusqu'à ce que celle-ci soit claire et égouttez-le bien.
2. Faites cuire le riz (**Maxi Cuiseur à riz micro-ondes**) avec 550 ml d'eau, environ 25 min à 600 watts. Laissez reposer 10 min.
3. Dans un bol (**Ravier 300 ml**), mélangez le vinaigre de riz, le sucre et le sel à l'aide de votre fouet. Versez ensuite ce mélange sur le riz cuit et remuez délicatement (**Spatule silicone fine**). Laissez refroidir environ 15 min.
4. Coupez l'avocat en 2, retirez le noyau et prélevez la chair de chacune des moitiés à l'aide d'une cuiller à soupe (gardez autant que possible la chair en 1 morceau). Ensuite, tranchez finement l'avocat (**Couteau d'office**).
5. Coupez les tranches de saumon en 8morceaux.
6. Divisez uniformément le riz en 8 portions et faites des "galettes" de riz (Hamburger Press) en tassant délicatement.
7. Coupez les tranches de saumon en morceaux de la taille des galettes de riz, puis faites en 4 portions égales.
8. Ajoutez une touche de wasabi sur 4 galettes de riz, une couche d'avocat, 1 morceau de saumon, une autre couche d'avocat et 1 morceau de saumon et recouvrez avec une galette de riz. Mettez au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.
9. Avant de servir : découpez des bandes de feuilles de Nori d'une largeur de 1 cm. Enveloppez chaque sushi burger d'une bande de nori, puis saupoudrez de graines de sésame et servez avec du shoyu et du gingembre mariné.

Si vous préférez utiliser du riz à sushi ordinaire, la quantité d'eau et le temps de cuisson doivent être ajustés : pour une même quantité de riz à sushi (200 g), réduisez la quantité d'eau de 550 ml à 350 ml et le temps de cuisson de 12 à 13 min. à 600 watts.

INGREDIENTS (6 PEOPLE)

- 200 g de riz semi-brun
- 550 ml d'eau
- 2 c. à s. de vinaigre de riz (± 30 ml)
- 1 c. à c. de sucre (± 5 ml)
- 1/2 c. à c. de sel (± 2 ml)
- 1 avocat
- 2 grosses tranches de saumon fumé ou de saumon très frais (100-120 g)
- 1 c. à c. d'huile de sésame (± 5 ml)
- 1 c. à c. de wasabi (± 5 ml)
- 1 feuille de nori
- 2 c. à s. de graines de sésame (± 30 ml)

Pour servir :

- sauce shoyu ou sauce soja
- tranches de gingembre mariné

PREPARATION TIME

30 min.

COOKING TIME

25 min.

STANDING TIME

25 min.

DIFFICULTY LEVEL

Tupperware®

Vegan burger aux haricots noirs et patates douces



Products to use



Bol à pâtisserie 3,5 l



Hamburger press & Set de 4 boîtes congélation

Instructions

1. Rincez et égouttez les haricots. Ecrasez la moitié en purée (**Bol à pâtisserie 3,5 l**).
2. Ajoutez le reste des haricots, les autres ingrédients et mélangez bien pour obtenir une préparation homogène. Faites 4 galettes égales (**Hamburger Press**).
3. Réchauffez les pains à burgers dans l' **Air Fryer** environ 5 mn à 190°C. Réservez-les au chaud.
4. Placez 4 galettes dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire environ 12 mn à 190°C, en les retournant à mi-cuisson.
5. Garnissez les pains à burger avec les sauces et accompagnement de votre choix et, une galette cuite. Dégustez immédiatement.

*Faites cuire à la vapeur ou dans l'eau, la patate douce épluchée et coupée en morceaux. Egouttez-la et écrasez-la en purée.

INGREDIENTS (4 PEOPLE)

- 210 g de haricots noirs cuits (ou haricots rouges) (rincés et égouttés)
- 120 g de purée de patates douces*
- 130 g de riz complet cuit
- 20 g de vert d'oignon nouveau
- 30 g de purée d'amandes
- 1 c. à c. de graines de cumin
- 1/2 c. à s. de paprika fumé
- Sel et poivre
- Pour servir : 4 pains à burger
- Accompagnement au choix : tranches de tomates, d'oignons rouges et d'avocat, laitue...
- Sauces au choix : ketchup, bbq, mayonnaise...

PREPARATION TIME

20 min.

COOKING TIME

30 min.

DIFFICULTY LEVEL

easy

AVERAGE COST

low