



Délicieux cheeseburger en salade



Temps de préparation

< 30 min



Difficulté

Facile



Ingrédients

1 chou-fleur
4 cuillères à soupe d'huile d'olive
1 épi de maïs
4 mini gemmes (petites salades romaines, coupées en deux dans le sens de la longueur)
fleur de sel
2 oignons rouges (coupés en quartiers)
8 cornichons
8 oignons rouges (en conserve)
4 hamburgers végétariens
4 tranches de fromage
moutarde
ketchup

Méthode de préparation

- 1.** Coupez le chou-fleur en tranches épaisses.
- 2.** Chauffez un filet d'huile d'olive dans une poêle et faites-y cuire le chou-fleur à feu moyen. Au bout de 5 minutes, retournez délicatement et laissez cuire pendant encore 5 minutes.
- 3.** Pendant ce temps, cuisez l'épi de maïs dans de l'eau salée jusqu'à ce qu'il soit tendre.
- 4.** Badigeonnez d'huile d'olive le côté tranché des salades gemmes et faites-les frire dans une poêle à griller pendant 3 minutes. Retournez-les une fois. Saupoudrez légèrement de fleur de sel.
- 5.** Mettez également les quartiers d'oignon rouge dans la poêle. Faites-les dorer.
- 6.** Coupez les cornichons en morceaux et les oignons rouges en quartiers.



- 7.** Faites cuire les hamburgers végétariens. Retournez-les et couvrez-les de fromage. Poursuivez la cuisson quelques instants.
- 8.** Détachez le maïs de l'épi avec un couteau.
- 9.** Préparez la salade : mélangez tous les ingrédients et assaisonnez de moutarde et de ketchup.