



*Entrées chaudes aux légumes*  
**Hamburger végétal**



**20 min** 10 min 10 min **0** **194**  
TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

### Étape 1

#### Préparation du hamburger

- 1 Eplucher les têtes des champignons destinés à être farcis, en prévoir deux par convive.
- 2 Mettre les champignons destinés à la duxelle dans le robot mixeur.
- 3 A l'aide d'un couteau d'office, couper les pieds des champignons à farcir, au niveau de la base sous chaque chapeau. Parer les têtes. Réserver.
- 4 Peler les échalotes. Les couper en deux et les ajouter dans le mixeur.
- 5 La veille, préparer un consommé de champignons : mettre des champignons dans une casserole, les faire revenir avec un peu d'huile, puis recouvrir d'eau et laisser cuire pendant 35 minutes. Laisser reposer pendant une nuit au réfrigérateur, filtrer et récupérer le jus.
- 6 Plonger les têtes de champignons épluchées dans le consommé de champignons amené à ébullition. Les laisser cuire pendant 5 minutes en les retournant.
- 7 Mixer la duxelle.
- 8 Verser un trait d'huile d'olive dans une sauteuse, faire chauffer sur feu vif.

Ingrédients  
pour 4 personnes

#### Ingrédients pour les champignons à farcir

**8 Champignon(s) de  
Paris**

#### Ingrédients pour la duxelle

**400 g Champignon(s) de  
Paris**  
**80 g Parmesan**  
**1 c. à soupe Vinaigre  
balsamique**  
**2 Echalote(s)**  
**1 Sel**  
**1 Poivre**

#### Ingrédients pour la sauce

**1 unité(s) entière(s)  
Jaune(s) d'oeuf**  
**1 c. à soupe Moutarde**  
**3 c. à soupe Fromage  
blanc**  
**1 c. à soupe Vinaigre  
balsamique**

- 9 Ajouter la duxelle de champignons. La faire revenir pendant 5 à 6 minutes.
- 10 Clarifier un oeuf. Verser le jaune dans un bol.
- 11 Eplucher une gousse d'ail. La hacher finement puis l'ajouter au jaune.
- 12 Une fois cuites, retirer les têtes de champignons du consommé bouillant à l'aide d'une pince. Les déposer sur du papier absorbant.
- 13 Débarrasser la duxelle de champignons dans un plat. La laisser refroidir.
- 14 A l'aide d'un mixeur plongeant, émulsionner le jaune avec l'ail. Ajouter un peu d'huile d'arachide.
- 15 Ajouter la moutarde, du sel, du vinaigre balsamique blanc et du fromage blanc. Continuer de mixer.
- 16 Goûter et rectifier l'assaisonnement en poivre si nécessaire.
- 17 Ajouter le parmesan dans la duxelle de champignons.
- 18 Pour plus de saveurs, préférer le parmesan en bloc et le râper soi-même.
- 19 Ajouter du vinaigre balsamique blanc dans la duxelle. Mélanger.
- 20 Ciseler la ciboulette.

## Étape 2

### Dressage

- 1 Prendre la moitié des têtes de champignons, couper la base pour les stabiliser.
- 2 A l'aide d'une cuillère à soupe, les garnir de duxelle.
- 3 Napper de sauce, puis de ciboulette ciselée.
- 4 Prendre l'autre moitié des têtes de champignons, les napper de sauce puis parsemer de graines de sésame grillées.
- 5 Déposer les secondes moitiés de champignons sur les premières. Les déposer sur une grille.
- 6 Décorer de tiges de ciboulette et servir.

1 **Gousse(s) d'ail**  
 1 trait **Huile d'arachide**  
 1 **Sel**  
 1 **Poivre**

#### **Ingrédients pour le consommé de champignons**

200 g **Champignon(s) de Paris**  
 1 trait **Huile d'olive**

#### **Ingrédients pour le dressage**

1 botte(s) **Ciboulette**  
 1 c. à soupe **Sésame grillé**