



Cheese-burger à la courge sans gluten

Mise en place et préparation: env. **55 min**

portion (0.25): 657 kcal, lip 28 g, glu 70 g, pro 30 g

Ingrédients

pour 4 personnes

- 400 g de **courge** (p.ex. butternut)
 - 1 bouquet de **persil** plat
 - 80 g de **semoule de maïs** mouture fine, sans gluten (cuisson 2 min)
 - 2 **œufs**
 - 1 c.s. de **moutarde**
 - 1 c.c. de **curcuma**
 - 1 c.c. de **sel**
 - un peu de **poivre**
-
- 4 de **ciabattas** sans gluten précuites (Schär)
 - 2 **camemberts** (d'env. 200 g)
 - huile** pour la cuisson
-
- 1 **betterave rouge** cuite
 - 1 bocal d' **airelles** (d'env. 200 g)
 - 30 g de **micro-verdure**

Préparation

1. Peler la courge, épépiner, passer à la râpe à röstli dans un grand bol. Ciseler le persil, ajouter avec semoule de maïs, œufs, moutarde et curcuma, mélanger, saler, poivrer. Laisser reposer la masse env. 15 min à couvert. Façonner 4 croquettes à la main.
2. Repasser les ciabattas au four selon les instructions sur l'emballage, laisser refroidir sur une grille, fendre. Couper chaque camembert en 4 tranches. Bien faire chauffer un peu d'huile dans une poêle. Baisser le feu, y faire griller les ciabattas, retirer. Verser un peu d'huile dans la même poêle. Faire revenir les croquettes de courge env. 5 min, retourner, poser sur chacune 2 tranches de camembert, poursuivre la cuisson env. 5 min à couvert.
3. Peler la betterave et la couper en 8 rondelles. Répartir les aïrelles sur les fonds des ciabattas, poser dessus les croquettes et les rondelles de betteraves, répartir les microverdures dessus et poser les couvercles des ciabattas.