

## Une recette 100% végétale de la base de donnée

### Burgers de fruits aux frites d'ananas

#### Ingrédients:

100 ml	<b>Préparation:</b> Tamiser la farine dans un plat creux, y incorporer la margarine. Travailler en pâte friable jusqu'à la formation de grumeaux. Faire la fontaine, ajouter la levure en grumeaux, couvrir de sucre et verser env. la moitié du lait. Couvrir d'un peu de farine et laisser reposer pendant env. 10 min.
250 g	Mélanger le substitut d'œuf au reste de lait. Incorporer le tout à la masse, bien travailler en pâte pendant au moins 10 min jusqu'à ce qu'elle soit bien lisse. Couvrir et faire lever dans un endroit chaud.
½ cube	Partager la pâte en 12, former des boules. Faire lever les 12 boules sur une plaque recouverte de papier sulfurisé pendant 20 min. Chauffer l'huile dans une petite poêle à 170 °C. De temps en temps, mesurer la température avec un thermomètre. L'huile ne doit pas être trop chaude. Faire frire les boules de pâte par trois pendant 1 min de chaque côté. Laisser refroidir sur du papier ménage.
1	
25 g	Pour les frites, éplucher l'ananas, le couper en tranches d'1 cm. Couper des frites d'une longueur de 5 à 8 cm environ.
25 g	Pour la crème, fouetter le fromage frais avec la poudre de cacao, mettre au frigo. Éplucher les kiwis, les couper en tranches. Laver les fraises et couper en lamelles. Éplucher la mangue, séparer la pulpe du noyau. En couper de fines tranches, découper des carrés.
2	Couper en deux les beignets, saupoudrer la partie supérieure avec du sucre glacé. À l'aide d'un embout, assortir la crème sur les fonds des beignets. Garnir chaque pièce avec une tranche de fraise, de mangue et de kiwi. Couvrir avec la partie supérieure du beignet. Servir les burgers assortis avec les frites d'ananas.
8 cs	<b>Information supplémentaire:</b> <i>Avec les frites, servir du coulis ou de la confiture de fraises comme faux ketchup.</i>
3	Groupe de recettes: Dessert.
5	
1	

1

Cette prescription de [Végi-Info 2013-2](#) [1] a été insérée par Bernadette Raschle / 2013-07-10 11:51:28

---

[Retourner au formulaire de recherche.](#) [2]

URL: [http://www.swissveg.ch/recette?recipe\\_id=](http://www.swissveg.ch/recette?recipe_id=)

Dernière mise-à-jour: 28.11.2017

**Source URL (modified on 28.11.2017 - 14:20):** [https://www.swissveg.ch/recette?recipe\\_id=2235&lang=fr](https://www.swissveg.ch/recette?recipe_id=2235&lang=fr)

#### Links

[1] <http://www.chnueppelwiibli.com>

[2] <https://www.swissveg.ch/recettes>