

BURGERS AUBERGINE ET CHEDDAR BLANC

Aubergine poêlée au miel

Informations :

- difficulté : moyenne
- pour 6 burgers
- préparation d'environ 1 heure
- repos d'environ 5 heures
- cuisson d'environ 15 minutes



Ingrédients :

Pour les pains buns :

- 500g de farine de blé type T55
- 15g de levure boulangère
- 10g de sel
- 25g de sucre blanc en poudre
- 20cL d'eau
- 1 cuillère à soupe de lait demi-écrémé
- 1 œuf
- 30g de beurre mou
- 1 jaune d'œuf pour la dorure
- Graines au choix

Pour la garniture :

- 6 steaks hachés de bœuf
- 1 aubergine
- 6 tranches de cheddar blanc
- Salade
- Huile d'olive
- Miel
- Ketchup/Moutarde
- Rondelles de pickles
- Sel et poivre

Préparation :

1) Commencer par préparer les pains buns :

- Dans un grand saladier, délayer la levure dans le lait et l'eau à température ambiante.
- Ajouter la farine, puis le sel, le sucre et enfin l'œuf entier.
- Pétrir à la main jusqu'à obtention d'une pâte homogène.
- Ajouter le beurre mou coupé en morceaux et pétrir de nouveau de façon à obtenir une pâte souple, élastique mais non collante.
- Filmer le saladier et laisser pousser 2 heures. La pâte doit doubler de volume.
- Au bout de deux heures, placer la pâte sur le plan de travail et l'aplatir avec le poing de façon à la dégazer.
- La diviser en 6 boules bien régulières de gabarits identiques.
- Disposer ces boules sur une plaque de cuisson recouverte de papier de cuisson en veillant à bien les espacer pour ne pas qu'elles se collent en cuisson.
- Laisser lever 1h30 à température ambiante.
- Préchauffer le four à 200°C (th.7).
- Dorer les buns au jaune d'œuf à l'aide d'un pinceau et saupoudrer de graines.
- Faire cuire à four chaud environ 10 minutes (selon la puissance du four).
- Les buns sont cuits quand ils sont bien gonflés et d'une belle couleur dorée.
- Laisser refroidir avant de les couper et de les garnir.

2) Passer au montage des burgers :

- Faire cuire les steaks dans une poêle bien chaude sans ajout de matière grasse.
- Faire revenir l'aubergine coupée en rondelles à la poêle dans un fond d'huile d'olive, puis ajouter une cuillère à soupe de miel quand l'aubergine devient tendre. Saler et poivrer à convenance.
- Ouvrir les pains buns en deux et les garnir de ketchup/moutarde, d'un steak, d'une tranche de cheddar blanc, de rondelles d'aubergine au miel, de salade et de rondelles de pickles. Refermer avec leur chapeau.

☀ Les astuces de la p'tite Poule Rousse :

→ A servir avec des frites bien sûr !