

## Burger de Hulk

Ah là là que les enfants sont influençables. Les copains ont les dernières baskets Machin ou la nouvelle console Bidule, alors ils veulent les mêmes.

Bien entendu ça marche aussi à table, sinon ça ne serait pas drôle. Les copains détestent les crudités à la cantine, alors ils n'en prendront pas non plus.

Exaspérant, hein? Eh bien au lieu de s'identifier aux autres gamins qui n'aiment jamais rien, s'ils prenaient plutôt exemple sur leur super-héros?

Non il ne s'agit pas de les inscrire à la salle de fitness à 7 ans, mais juste de leur dire que Hulk, par exemple, s'il est aussi costaud, c'est grâce aux légumes! Evidemment, ce n'est pas avec des navets vapeur que vous allez les amadouer, mais avec un burger, ça passera tout seul comme une lettre à la Poste.

Contrairement à Hulk ils ne deviendront pas forts et verts, mais les légumes au moins, ils les aimeront forever.

Et de votre côté, quelle est votre astuce de super-parents pour leur faire avaler des légumes?

[Imprimer](#)

Burger de Hulk

Temps de préparation: 30 minutes

Temps de cuisson: 5 minutes

Temps total: 35 minutes

Pour 4 personnes

## Ingredients

- **Pour les galettes de légumes:**
- -200 g de [julienne de légumes](#)
- -100 g de farine
- -80 ml d'eau
- -2 cuillères à soupe de [persil](#)
- -sel
- -poivre
- -1 filet d'huile végétale
- **Pour la garniture:**
- -4 petits pains aux graines
- -1 grosse tomate
- -1/2 oignon rouge
- -1/4 de concombre en rondelles
- -quelques feuilles de salade
- -2 yaourts à la grecque
- -2 cuillères à soupe d'[ail en cube](#)
- -1/2 citron
- -1 pincée de paprika
- -2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- -sel

## Instructions

1. Mélanger l'ail, le yaourt, l'huile d'olive et le jus de citron dans un bol.
2. Assaisonner de sel et paprika, puis réserver au frais.
3. Mélanger la julienne de légumes dans un saladier avec le persil haché, la farine et l'eau, puis assaisonner de sel et poivre.
4. Mélanger jusqu'à ce que les légumes soient bien nappés de pâte.
5. Faire chauffer une poêle avec un filet d'huile végétale et y déposer des petits tas de légumes réguliers (8 en tout).
6. Aplatir avec une cuillère et faire dorer des deux côtés, puis les réserver sur du papier absorbant.
7. Couper les petits pains en deux et les faire griller au toasteur ou sous le grill du four.
8. Garnir la base de chaque pain avec des rondelles de concombre, des tranches de

tomates et des feuilles de salade, en alternant avec deux galettes de légumes par burger.

9. Napper de sauce au yaourt puis ajouter des rondelles d'oignon rouge. Refermer avec le "chapeau" du pain et déguster.

---

Astuce: pour obtenir des galettes de forme régulière, utiliser un emporte-pièce pour les cuire à la poêle.

---