



Roggenburger

Création de Sonja Aerne-Roggen - Recette adaptable selon vos goûts

DES « BUNS » DE PAIN COMPLET (16 mini ballons ou 4 en plat principal)

- 360 g Farine d'épeautre*
- 5 g Sel
- 20 g Beurre et ajouter
- 200 ml Lait
- 10 g Levure fraîche
- 15 g Sucre
- 2 cc Jus de citron
- Thym séché* ou graines diverses* pour garnir les ballons
- 1 Nonette de 5 cm de diamètre (cercle métallique sans fond)

Mélanger dans une terrine la farine et le sel. Dans une casserole, faire fondre à feu doux le beurre et ajouter le lait. Dans un bol, délayer la levure et le sucre.

Faire la fontaine et y verser le jus de citron, le mélange beurre/lait, puis levure/sucre.

Pétrir et façonner en boule. Mettre dans une terrine légèrement beurrée. Laisser lever pendant 1h30, à couvert sous un linge humide, dans un endroit tempéré.

Etaler la pâte au rouleau à pâte sur un peu de farine à une épaisseur d'environ 1,5 cm. Former, à l'aide de la nonette, 16 cercles à poser sur une plaque garnie d'un papier à cuisson. Avec un pinceau imbibé d'eau, badigeonner la surface et parsemer de thym ou de graines, aplatir avec la paume de la main pour faire pénétrer la déco. Faire lever les « buns » sous le linge humide pendant encore 1h. Mettre au milieu du four préchauffé à 200°C avec une plaque remplie d'eau en dessous. Cuire pendant 20 minutes à air chaud. Ils doivent être bien dorés.

GALETTES DE LENTILLES

- 100 g Lentilles brunes*
- 2 Pommes-de-terre farineuses, épluchées et coupées en 4
- 1 Oignon piqué (clou de girofle* et feuille de laurier*)
- 1 Carotte, coupée en petits dés
- 1 cs Bouillon de légumes*
- 1 Oignon nouveau, coupé en fines rondelles
- 1 Gousse d'ail pressée
- Herbette fraîches (persil plat, ciboulette, lorsque c'est la saison : ail des ours) et séchées (mélange pour pizza*, thym*)
- 2 Œufs, légèrement battus
- Sel, poivre
- Panure (pain sec râpé)
- Huile d'olive

Mettre les lentilles, les pommes-de-terre, l'oignon piqué, la carotte et le bouillon de légumes dans une casserole et couvrir d'eau. Porter à ébullition et laisser mijoter pendant 40-45 minutes, jusqu'à ce que toute l'eau soit absorbée. Sortir l'oignon piqué et réduire en purée, grossièrement au passe-vite.

Ajouter l'oignon nouveau, l'ail, les herbettes, les œufs et rectifier l'assaisonnement avec sel et poivre selon les goûts.

Former des mini-boulettes (environ 4 cm de diamètre) et les passer dans la panure.

Aplatir un peu dans le creux de la main et rôtir, 5 minutes de chaque côté, dans un peu d'huile d'olive*.

POUR FARCIR LES ROGGENBURGER

1-2 Oignon(s) rouge(s) en rondelles

3 cs Sucre brut*

1 cs Vinaigre balsamique*

Caraméliser des rondelles d'oignons avec du sucre brut et 1 cs de vinaigre balsamique dans une poêle. Pour ce faire, compotez les oignons à feu doux, puis ajoutez le sucre et le vinaigre. Glissez sur un papier à pâtisserie.

Quelques feuilles de rucola, d'épinard nouveau ou de coriandre
3-4 Tomates cerises coupées en rondelles
Ketchup maison (recette ci-dessous)
Huile d'olive*
Mozzarella coupée en rondelles
Mélange d'herbettes provençales pour pizza*
Sel de Guérande*

Couper les ballons en 2 et les badigeonner d'huile d'olive, aussi l'intérieur des couvercles. Sur une moitié, poser 1 rondelle de mozzarella parsemée d'épices pour pizza. Glisser sous le grill du four préchauffé à 200°C, quelques minutes... surveiller, la mozzarella doit juste commencer à fondre !

Sortir du four et badigeonner le couvercle de ketchup, y poser les oignons caramélisés. Sur la base, poser 1 rondelle de tomate sur la mozzarella, un peu de sel de Guérande et la galette de lentilles, puis une feuille de rucola et assembler les 2 moitiés.

Servir immédiatement avec une salade printanière et accompagner éventuellement d'une petite sauce yogourt nature (peut se faire maison avec les ferments My-yo de la droguerie), jus de citron, épices.

KETCHUP MAISON (pour 4 portions normales environ)

1 Echalote moyenne, hachée finement

1 cs Huile d'olive*

1 cs Sucre brun*

1 cs Vinaigre de vin rouge ou balsamique*

1-2 Tomates bien charnues (Rose de Berne, par exemple)

Sel*, poivre Tilfda*

Couper les tomates en petits carrés. Faire revenir l'échalote dans l'huile sans dorer. Lorsqu'elle est bien fondante, versez le reste des ingrédients et faire réduire tout doucement pendant 30 minutes environ. Mixer finement. Assaisonner de sel et de poivre. Mettre en bocal stérilisé en ajoutant un filet d'huile d'olive sur le dessus, si le ketchup n'est pas utilisé de suite.

*Ingrédients de l'assortiment de la droguerie Roggen