



# Burger revisité d'Audrey

TEMPS DE PREPARATION : 10 MINUTES  
TEMPS DE CUISSON : 10 MINUTES  
POUR 1 PERSONNE

## Vous aurez besoin de :

### Pour le steak végétal

250 g de haricots rouges en conserve égouttés (et cuits donc)  
3 cuil. à soupe de maïs  
1 cuil. à soupe de fécule de maïs ou pomme de terre  
1 cuil. à soupe de sauce soja  
3 cuil. à soupe de chapelure ou biscotte écrasée ou quinoa/riz/boullgour...  
Persil frais ou autre herbe aromatique  
1 échalote - 1 gousse d'ail ou ail en poudre - Herbes de Provence, épices type cumin,  
paprika, piment...  
Sel, poivre

### Pour la garniture

Pains à burger  
Avocat  
Graines germées  
Purée de patate douce maison  
Pousses d'épinards ou roquette ou autre salade

### Etapas de la recette

- 1- Mixez tous les ingrédients du steak végétal au robot, en commençant par les herbes aromatiques, l'échalote et la chapelure, puis ajoutez le reste et mixez jusqu'à obtention d'une pâte bien compacte. Possible de tout écraser à la fourchette !
- 2- Formez des steaks, et si vous le souhaitez mettez un peu de chapelure pour les paner légèrement de chaque côté, puis faites-les cuire dans un peu d'huile d'olive à la poêle.
- 3- Faites griller légèrement vos pains à burger.
- 4- Montez le burger avec toutes les garnitures.