



Burger revisité d'Audrey

TEMPS DE PREPARATION : 10 MINUTES

TEMPS DE CUISSON : 10 MINUTES

POUR 4 PERSONNES

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/bouglour...

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

Etapes 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.