



BURGERS DE LÉGUMES

1 H
DE PRÉP.

1 H
EN TOUT

488 KCAL
PAR PERSONNE

① Végétalien, Sans lactose | Lipides: 29 g, Glucides: 40 g, Protéines: 13 g par personne

IL VOUS FAUT POUR 4 PERSONNES

Galettes

| | |
|---------|---|
| 1 cs | d'huile d'olive |
| 1 | oignon ciselé |
| 1 | patate douce (env. 200 g) râpée grossièrement |
| 1 boîte | de pois chiches (env. 420 g) rincés et égouttés |
| 50 g | de cerneau de noix |
| 4 cs | de panko |
| ¼ de cc | de cumin en poudre |
| ¼ de cc | de flocons de chili |
| ¾ de cc | de sel |

Sauce

| | |
|-----------|-----------------------------------|
| 1 | tomate coupée en petits dés |
| 1 | poivron rouge coupé en petits dés |
| ½ bouquet | de coriandre ciselée |
| 1 | échalote hachée menu |
| 1 cs | d'huile d'olive |
| ¼ de cc | de sel |
| un peu | de poivre |

Burgers

| | |
|------|---|
| 8 | champignon de Paris (d'env. 40 g chacun) |
| 2 | aubergine coupées en tranches d'env. 1 ½ cm d'épaisseur |
| 2 cs | d'huile d'olive |

Dressage

| | |
|--------|-------------------------|
| 8 cs | de guacamole |
| 3 brin | de coriandre effeuillée |

VOICI COMMENT FAIRE

Galettes

Faire chauffer l'huile dans une poêle. Ajouter les oignons et la patate douce, les faire revenir à feu moyen pendant env. 10 min. puis laisser refroidir un peu.

Hacher fin les pois chiches et les cerneaux de noix et les mettre dans un saladier. Ajouter la patate douce et le panko, assaisonner. Pétrir à la main jusqu'à ce que la masse devienne compacte. Diviser la masse en 8 et former des galettes.

Sauce

Mélanger les tomates, les poivrons, la coriandre et les échalotes avec l'huile, assaisonner.

Burgers

Badigeonner d'huile les champignons et les tranches d'aubergine.

Cuisson

Au barbecue à gaz, électrique ou au charbon de bois: faire griller les champignons et les aubergines à couvert à braise ou température moyenne (env. 200 °C) pendant env. 5 min de chaque côté. Poser les galettes sur le grill à côté des légumes et poursuivre la cuisson pendant env. 5 min.

Dressage

Badigeonner la moitié des champignons et des tranches d'aubergine de guacamole et répartir les galettes, la sauce et les feuilles de coriandre dessus. Recouvrir avec les restes de champignons et de tranches d'aubergines, appuyer légèrement.

FOOBY

WE LOVE FOOD

BON À SAVOIR



Retrouvez la recette sur:

fooby.ch/fr/recettes/15790/