

Burgers aux légumes à la sauce tomate crue (veggie burger)

Ingrédients

4 portions

Burgers:

4 cs de flocons d'avoine

1 dl de bouillon de légumes, bouillant

400 – 500 g de légumes mixtes (carottes, courgettes, céleri, poireau, p. ex.), parés

1 oignon, finement haché

1 gousse d'ail, pressée

beurre pour faire revenir

2 petits œufs, battus

4 cs de panure

¾ de cc de sel

poivre du moulin

1 pointe de curry

un peu de panure pour mouler

beurre ou crème à rôtir



Sauce tomate crue:

250 g de tomates en grappe ou de tomates charnues, pelées, épépinées, hachées

0,5 gousse d'ail, pressée

1 – 2 cc de vinaigre balsamique

2 cc d'huile de colza

½ cc de sucre

sel

poivre du moulin

poivre de Cayenne

8 petits ou 4 grands pains

4 feuilles de salade iceberg, coupées en lanières

Préparation

Préparation: 45min

Temps total: 45min

1. Burgers: verser le bouillon sur les flocons, laisser gonfler 15–20 min. Râper ou couper les légumes en fines lanières ne dépassant pas 3 cm de long. Faire revenir les légumes, l'oignon et l'ail 5–10 min dans le beurre, ajouter aux flocons avec les œufs et la panure, assaisonner. Bien mélanger le tout.
2. Former 8 petits burgers ou 4 grands sur un peu de panure. Saisir par portions 3–4 min de chaque côté dans le beurre à rôtir. Réserver au four préchauffé à 90°C.
3. Sauce: mélanger tous les ingrédients, assaisonner.
4. Couper les pains en deux horizontalement, griller (selon les goûts). Garnir d'un burger, de sauce et de salade, servir immédiatement.

Coiffer chaque burger grillé d'une fine tranche d'Emmentaler ou de Gruyère AOP. Laisser fondre au four.

Par portion: Énergie: 1650kJ / 394kcal, lipides: 13g, glucides: 54g, protéines: 14g