

Burger de Légumineuses

Ingrédients pour 2 burgers gourmands

Pour le burger

150 g de haricots rouges
2 c à s de farine de pois chiches
2 à 3 c à s d'huile d'olive
2 à 3 c à s de purée d'amandes
50 g de carotte
40 à 50 g de fenouil
sel, poivre, paprika et herbes aromatiques
un bout d'oignon

Pour le ketchup maison

1 yogourt nature
2 c. à soupe de coulis de tomate
un peu de sel et de poivre
un peu de paprika et de curry
des herbes aromatiques séchées

Méthode à suivre, tu peux même cocher chaque étape

Pour le burger

1. Cuis les haricots rouges préalablement trempés la veille (ou prend une boîte de haricots cuits) ☐
2. Dans un saladier écrase-les grossièrement à la fourchette ☐
3. Pèle et émince finement la carotte, le fenouil, l'oignon et les herbes aromatiques et mélange-les aux haricots ☐
4. Ajoute la farine de pois chiches, la purée d'amandes, l'huile et les assaisonnements. ☐
5. Malaxe bien le tout avec tes mains ☐
6. Forme 2 burgers, la masse doit adhérer tout en étant souple, si trop sec ajoute un peu d'huile ou de la purée d'amandes ☐
7. Enfourne 25 min dans un four pré-chauffé à 180-200 °C sur une plaque avec du papier sulfurisé et retourne à mi-cuisson (ou grille 20 à 30 min à feu doux à la poêle pour un rendu « effet grillé » ☐
8. Sers entre deux tranches de pain avec du Ketchup maison, des rondelles d'oignons, de chou rave, de la salade et des cornichons... ☐

Pour le ketchup maison

1. Dans un bol, met le yogourt nature, le coulis de tomate, une pincée de sel, du poivre, du paprika, du curry, quelques herbes aromatiques séchées et mélange le tout. ☐