



Torah-Box.com

j u d a ï s m e e n t r e f e m m e s

LE MEILLEUR VEGGIE BURGER (HAMBURGER PARVÉ)

Pour 4 personnes Temps de préparation : 15 min Cuisson : 10 min Difficulté : facile

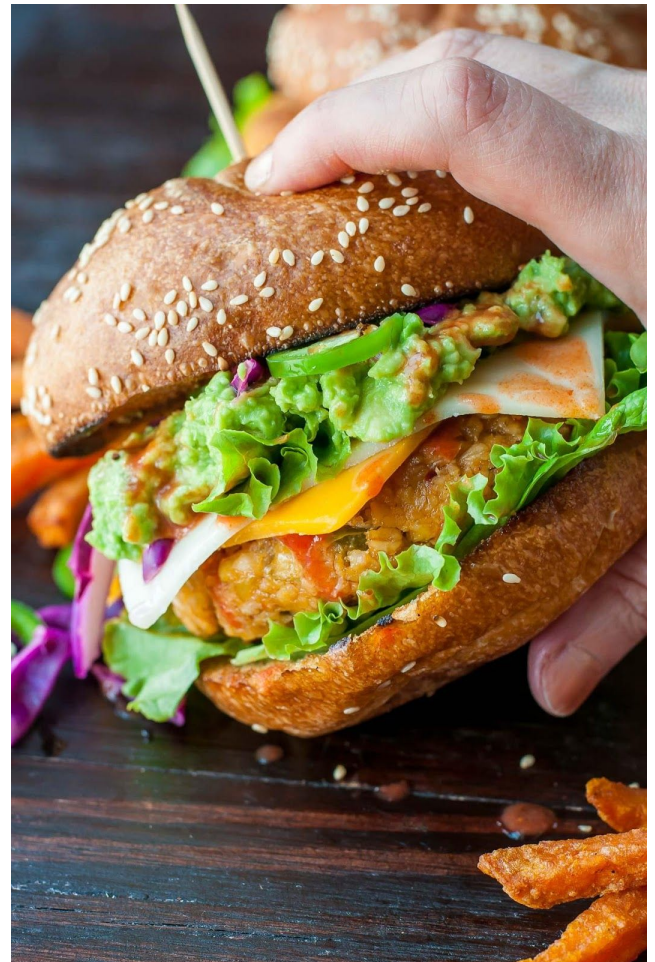
Ingrédients

POUR LE BURGER :

- 1 1/2 verre de flocons d'avoine
- 1 boîte de 450g de pois chiche (rincés)
- 1 petit piment (optionnel)
- 1/4 d'un petit poivron rouge émincé
- 1/2 petit oignon émincé
- 1 carotte en petits dés
- 2 gousses d'ail écrasées
- 1/2 cuillère à soupe d'huile végétale
- 1/2 cuillère à café de paprika doux
- 1/2 cuillère à café d'origan
- 1/2 cuillère à café d'ail en poudre
- 1/2 cuillère à café de sel
- 1 œuf vérifié

POUR LA SALADE :

- 2 feuilles de laitue vérifiées
- 1 verre de chou vérifié finement coupé
- Un filet d'huile
- Un filet de vinaigre de vin blanc
- Une pincée de sel et de sucre



POUR LA CREME d'AVOCAT :

1 avocat bien mûr

1 pincée de sel et de poivre

1 pincée d'ail en poudre

Le jus d' 1/2 petit citron vert

LE PAIN À HAMBURGER

Optionnel : deux tranches de fromage

Réalisation

Dans un mixeur, mixez les pois chiche et l'avoine en laissant de la texture au mélange. Il ne doit pas devenir une purée.

Dans une sauteuse, faites revenir l'huile et les petits légumes émincés. Une fois cuits, ajoutez-les au mélange de pois chiches. Ajoutez encore les herbes, les épices et l'œuf.

Mélangez bien et formez avec vos mains 4 hamburgers. Posez-les sur du papier sulfurisé et réfrigérez cette préparation au moins une heure avant de faire cuire les veggie burgers dans une poêle avec de l'huile.

Pendant ce temps, préparez le coleslaw de chou et la crème d'avocat en mélangeant les ingrédients.

Faites chauffer les 4 petits pains à hamburger et garnissez les de laitue surmontée de crème d'avocat, de coleslaw, du hamburger et de nouveau de crème, coleslaw et laitue.

Les gourmandes peuvent ajouter du Ketchup et du fromage en tranche !

Servi avec des frites, ce plat est délicieux et plein de bonnes vitamines et de protéines végétales pour toute la famille !

Esther SITBON