

Burger végétarien {steak de légumes sans viande}



Ingrédients pour une dizaine de steaks végétariens (vous pouvez en congeler une partie)

Huile d'olive

1 boîte de conserve de pois chiches, égouttés et rincés (400g poids net, 250g poids égouttés)

1 boîte de conserve de haricots rouges, égouttés et rincés (400g poids net, 250g poids égouttés)

1 oignon doux ou rouge

1 poivron vert

1 carotte

3 gousses d'ail

1 petite boîte de conserve de maïs, égoutté

1 tasse de flocons d'avoine

1 tasse de chapelure (ou de biscottes écrasées)

1 œuf ou 120g de tofu soyeux

(à noter : 1 tasse = 240ml)

Herbes et épices :

1 CS de persil (ou de coriandre)

1 cc bombée de sauge déshydratée (ou en poudre)

1/2 cc de curcuma en poudre

1 cc de cumin en poudre

1/2 cc d'épices massalé sans piment

1 cc de paprika

1 cc de poudre de piment doux

Sel et poivre

Préparation

1) Mixer rapidement les pois chiches et les haricots : attention il ne faut pas trop mixer, il ne faut pas obtenir une purée ! Réserver dans un grand saladier.

2) Laver, éplucher puis émincer très finement (ou mixer rapidement dans un robot) l'oignon, le poivron, la carotte et l'ail.

Dans une poêle, faire revenir l'ail et l'oignon avec une cuillère à soupe d'huile d'olive pendant 1 ou 2 minutes à feu moyen, puis ajouter les autres légumes.

Laisser sur le feu en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que les légumes soient cuits.

Une fois cuits, laisser refroidir les légumes à température ambiante.

3) Dans le saladier de haricots et pois chiches mixés : ajouter les herbes et épices, les légumes cuits, le sel et le poivre, la chapelure, les flocons d'avoine et l'œuf ou le tofu soyeux.

Bien mélanger directement avec les mains ! Il faut rendre la mixture uniforme...

4) Prélever des boulettes de pâte et former des galettes (1cm d'épaisseur environ) à l'aide d'un petit cercle à pâtisserie (maxi 10cm de diamètre) pour les calibrer à l'identique.

5) Cuisson des steaks :

Dans une poêle chaude, verser de l'huile d'olive (compter une cuillère à soupe d'huile par steak).

Lorsque l'huile crépite, verser les steaks dans la poêle : laisser cuire pendant plusieurs minutes sans y toucher (au risque de casser les galettes) jusqu'à ce que la face contre la poêle devienne croustillante et bien dorée. Retourner délicatement la galette, et laisser cuire l'autre face de la même manière.

6) Dresser les steaks dans des pains à burgers toastés, avec votre garniture préférée : tranches fines de tomates, salade, tranches fines de fromage, fines lamelles d'oignons rouges, cornichons à la russe, sauces ketchup, burger, moutarde etc...

Option végétalienne : il est tout à fait possible de remplacer l'œuf dans la recette par du tofu soyeux (120g ici). Idem pour le fromage, il existe du fromage vegan, sans lactose donc, de bonne qualité (bon goût et qui fond bien à la cuisson)

Variante : vous pouvez également déguster ces "steaks" végétariens dans des galettes tortilla ! Avec salade, sauces etc... On a testé comme ça aussi, c'était délicieux.