

Burgers épicés aux haricots noir avec mayonnaise chipotle (Le palais gourmand)

Pour la mayo, si vous n'avez pas de chipotle en sauce adobo, ajoutez-y du tabasco et/ou poudre de chili.

Mayonnaise épicé:

3 1/2 c. à soupe de mayonnaise légère

1 c. à soupe chipotle en sauce adobo

Pour les burgers aux haricots noirs:

16 oz haricots noirs, rincés et égouttés

1/2 poivron rouge haché finement

1/2 tasse échalotes vertes hachés

3 c. à soupe de coriandre hachée (**mis 1/2 c. à table persil séché**)

3 gousses d'ail, pelées

1 oeuf

1 c. à soupe de cumin (**mis 1 c. à thé**)

1/4 à 1/2 c. à thé de sel

1 c. à thé de sauce piquante (type tabasco) ou au goût

1/2 tasse flocons d'avoine

pains à hamburger

1 petit avocat, tranché (facultatif)

Mélanger la mayonnaise et le chipotle, mettre de côté. Rincer les haricots sous l'eau et sécher les bien après le lavage, l'humidité supplémentaire empêchera le mélange de coller. Dans un bol moyen, écraser les haricots avec une fourchette jusqu'à consistance épaisse et pâteuse.

Dans un robot culinaire, hacher finement le poivron, la coriandre, l'oignon et l'ail, puis ajouter l'avoine, puis l'oeuf et les épices. Puis incorporer la purée de haricots. Diviser le mélange en galettes (avoir les mains légèrement huilés peut aider à ce que ça colle moins sur vos mains) et placez-les sur une surface plane recouverte de papier ciré. (Si le mélange est trop humide, laisser refroidir 30 minutes dans le réfrigérateur ou ajouter une autre cuillère à soupe de flocons d'avoine). Congeler au moins 2 heures avant la cuisson ou garder congelé jusqu'à la cuisson. Chauffer une poêle légèrement pulvérisé à feu moyen et cuire les galettes congelés environ 7 minutes de chaque côté.