

Burger végétarien

Préparation: 25 minutes

Cuisson: 15 minutes environ au total

Portions: 8 (dépendamment la grosseur de vos galettes)

Ingrédients

3 c. à thé (15ml) d'huile végétale (moi huile d'olive)

1 tasse (250ml) de champignons tranchés

1 tasse (250ml) de carottes râpés (environ 2 carottes)

3/4 tasse (175ml) d'oignon haché (env. 1 oignon moyen)

3/4 tasse (175ml) de courgette hachée (environ 1 petite)

2 tasses (500ml) de gruau gros flocons à 100% de grains entiers Quaker ou de gruau rapide à 100% de grains entiers Quaker (non cuit)

1 boîte (15 oz/425g) de fèves rouges rincées et égouttées

1 tasse (250ml) de riz blanc ou brun cuit

2 c. à soupe (30ml) de sauce soja

1 c. à thé (5ml) d'ail haché

1/8 c. à thé (0,5ml) de poivre noir

1/2 tasse (125ml) de coriandre ou de ciboulette fraîche hachée (moi coriandre)

Pain à hamburger et condiments si désiré

Préparation

1)Chauffer 1 c. à thé (5ml) d'huile dans une grande poêle antiadhésive. Faire revenir les champignons, les carottes, l'oignon et la courgette à feu moyen-élevé 5 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

2)Transférer les légumes dans le bol d'un robot culinaire. Ajouter le gruau, les fèves, le riz, la sauce soja, l'ail, le poivre et la coriandre. Mélanger environ 20 secondes ou jusqu'à ce que les ingrédients soient bien incorporés. Diviser en huit portions de 1/2 tasse (125ml). Façonner en galettes entre des feuilles de papier ciré. Réfrigérer au moins 1 heure ou jusqu'à texture ferme.

3)Chauffer les 2 c. à thé (10ml) d'huile restantes dans la même poêle à feu moyen-élevé. Faire frire les galettes 3 à 4 minutes de chaque côté ou jusqu'à coloration dorée. Servir sur des pains à hamburger avec des condiments, au goût.

source: Quaker Les meilleures recettes par ~Lexibule~

Aussi, dans le mélange dans le robot, j'ai ajouté quelques goûtes de jus de citron et du sel au goût.

<http://lesmillesetundelicedelegibule.blogspot.com/> Les mille et un délices de Lexibule