

Un burger végé aux haricots rouges

Article publié le 31 mars 2022

Les haricots rouges sont riches en protéines, fer, manganèse, cuivre et folate (vitamine B9). Associez-les à des produits céréaliers ou à des noix pour obtenir des protéines complètes.

Préparation : 20 mn

Cuisson : 20 mn

Ingrédients

Pour 4 personnes :

- 250 g de haricots rouges cuits ;
- 1 gros oignon ;
- 1 gousse d'ail ;
- 2 c. à soupe d'huile d'olive ;
- 1 c. à café de sucre ;
- 1 c. à soupe de graines de chia ;
- ½ verre de lait ;
- 40 g de fromage râpé ;
- 3 c. à soupe de moutarde ;
- 4 c. à soupe de chapelure ;
- 4 c. à soupe de farine ;
- 2 c. à soupe de sauce Worcestershire ;
- 4 c. à soupe de persil ;
- 1 c. à soupe de paprika ;
- 2 c. à soupe de concentré de tomates ;
- 1 c. à café de bicarbonate de soude (facultatif).

Recette

Bien égoutter et sécher les haricots rouges.

Éplucher 1 oignon et l'émincer en tout petits morceaux.

Presser l'ail.

Faire revenir l'oignon et l'ail avec l'huile d'olive et 1 cuillère à café de sucre jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

À l'aide d'un robot, mixer les haricots, les graines de chia et le lait pour obtenir une sorte de crème.

Verser le tout dans un récipient et ajouter le reste des ingrédients.

Bien mélanger à la cuillère.

Laisser reposer 5 minutes.

Fariner vos mains pour éviter que la préparation ne colle.

Façonner les steaks.

Faire chauffer une poêle avec un peu de matière grasse et mettre à cuire les steaks 3 minutes de chaque côté.

Servir comme un steak avec un accompagnement de votre choix ou en burger.

Carole Ibrahima