

Burgers végétariens



- 250 g de pois chiches (en boîte ou secs: laisser tremper une nuit, puis cuire durant une heure)
- 1 oignon finement coupé
- 200 g de boulgour cuit
- 1 pomme de terre douce moyenne, 1 petite carotte
- 1 càc de curry, 1 càt de piment rouge, 1 càc de curcuma, poivre et sel
- Chapelure avec éventuellement des épices pour köfte (en magasin turque)
- 1 oeuf

CHEF : VELT.BE

Cuire la pomme de terre douce et la transformer en purée.

Entre-temps, cuire les pois chiches avec l'oignon et les épices à l'étuvée.

Couper le feu et laisser refroidir.

Râper finement la carotte et l'ajouter aux pois-chiches.

Ajouter la purée de pomme de terre refroidie et mélanger bien le tout.

Ajouter le boulgour cuit et refroidi aux pois chiches.

Le tout ne doit pas être trop juteux. Si c'est le cas, ajoutez de la farine de pois chiches (ou de la farine normale).

Avec le mélange obtenu, confectionner six burgers (environ 1,5 cm d'épaisseur) et les paner.

Cuire les burgers à la poêle 8 minutes de chaque côté.

Vous pouvez manger les burgers dans un petit pain avec des légumes et de l'oignon caramélisé ou simplement comme substitut de viande.