

Burger végétal aux haricots noirs et champignons



Cette version de burger végétal ne vous laissera pas sur votre appétit ! Copieux, savoureux et simple, ce burger est parfait pour épater vos amis au prochain souper.

Préparation 12 min

Cuisson 35 min

Portions 6

Nutrition Facts (per serving)

Calories 280

Lipides 5

Glucides 51

Fibres 9

Protéines 14

Sodium 385

Ingrédients

- 227 g (½ lb) de champignons, grossièrement hachés
- 1 conserve de 540 ml (19 oz) de haricots noirs, égouttés et rincés
- 1 œuf, de calibre gros
- 250 ml (1 tasse) de flocon de maïs (de type Corn Flakes), ou ½ tasse de semoule de maïs
- 15 ml (1 c. à soupe) de sauce BBQ
- 15 ml (1 c. à soupe) de sauce soya ou Worcestershire, réduite en sodium

- 7.5 ml (½ c. à soupe) d'ail en pot (ou 1-2 gousse)
- 2.5 ml (½ c. à thé) de paprika fumé
- 1.25 ml (¼ de c. à thé) de cumin
- Poivre et sel
- 6 pains ronds à grains entiers (ou pain hamburger)

Garnitures au choix:

- Tranche de tomates
- Feuilles de laitue
- Condiments (ketchup, mayonnaise, moutarde...)
- Tranches de fromage cheddar
- Cornichons
- Oignon

Préparation

1. Préchauffer le four à 190° C (375° F) et tapisser une plaque à pâtisserie de papier parchemin ou d'un tapis en silicone.
2. Dans un robot culinaire, mettre tous les ingrédients des boulettes et bien mélanger.
3. Utiliser une cuillère à portion pour former 6 galettes. Avec des mains légèrement humidifiées, façonner les boulettes et disposez-les sur une plaque à pâtisserie.
4. Cuire au four 35 minutes et tourner 5-10 minutes avant la fin de la cuisson. Prolonger le temps de cuisson si vous faites des boulettes plus épaisses.

Note: C'est normal que la préparation soit trop molle pour façonner les boulettes à la main. Utiliser une cuillère à portion de 60 ml / 2 oz (ou une cuillère à crème glacée) pour des galettes uniformes. Ensuite, elles peuvent être façonnées avec les mains humidifiées.

Notes

Se conserve 5 jours dans un contenant hermétique au réfrigérateur. Les boulettes peuvent se congeler environ 3 mois dans un contenant hermétique.



Elsa Rochette – Nutritionniste Diététiste à Québec | Responsable des services corporatifs et communautaires et créatrice culinaire

Nutritionniste Diététiste à Québec