

Burger aux pois chiches et tomates séchées



Découvrez notre délicieuse recette de burger aux pois chiches et tomates séchées. Savourez ce burger végétarien riche en saveurs, avec une texture parfaite et une explosion de goût grâce aux tomates séchées. Un choix gourmand pour les amateurs de burgers.

Préparation 15 min

Cuisson 35 min

Portions 6

Nutrition Facts (per serving)

Calories 210

Lipides 10

Glucides 23

Fibres 6

Protéines 8

Sodium 350

Ingrédients

- 500 ml (2 tasses) de pois chiches cuits
- 1 oignon moyen, haché
- 2 à 3 gousses d'ail, hachées finement
- 45 ml (3 c. à soupe) de tomates séchées au soleil
- 250 ml (1 tasse) de pacanes ou d'autres noix

- Sel et poivre au goût
- Huile d'olive pour la cuisson

Préparation

1. Mettre tous les ingrédients sauf le sel, le poivre et l'huile d'olive dans un robot culinaire. Pulser à quelques reprises, puis grossièrement réduire le tout en purée.
2. Saler et poivrer le mélange. Continuer à mélanger pour obtenir une purée plus fine.
3. Transférer dans un bol puis le couvrir. Réfrigérer pendant 1 heure pour faire durcir légèrement le mélange afin faciliter le moulage.
4. Préchauffer le four à 400 F. Former des burgers avec vos mains (environ 6 galettes de 0.5 pouce d'épaisseur) et les mettre sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin.
5. Badigeonner recto-verso de tous les burgers de l'huile d'olive, puis cuire au four pendant 30 à 35 minutes.

Notes

Vous pouvez congeler les burgers crus.



Gabrielle Simard – Créatrice culinaire
Développement et responsable médias sociaux