

Mini burgers végétariens aux petits pois

Le printemps arrive et l'envie de plats légers mais toujours aussi gourmands se fait sentir. **Edda** du blog [Un déjeuner de soleil](#) vous propose des **mini burgers** végétariens avec des galettes de petits pois et des pains maison à l'**huile d'olive**. Parfaits pour un buffet, un pique-nique, un apéritif dînatoire aux saveurs méditerranéennes.

- 24 Pièces.
- 50 Min.
- 20 Min.

Ingrédients

Pour les petits pains à l'huile d'olive

- 260 g de farine pour pain (gruau, bonne T45...)
- 14 cl d'eau tiède
- 4 cl d'**huile d'olive vierge extra Tramier**
- 3 g de levure sèche de boulanger
- 1 c à café de sel
- 1 petit œuf pour la dorure
- Quelques graines de tournesol, courge ou sésame (facultatif)

Pour les galettes de petits pois

- 400 g de petits pois écosés (frais ou surgelés)
- 100 g de chapelure de pain
- 1 œuf entier
- 8 feuilles de menthe
- 2 oignons nouveaux émincés (sans le vert)
- Une petite poignée de roquette
- 3 c à soupe d'**huile d'olive vierge extra Tramier**
- Sel et poivre

Pour la garniture et la sauce aux herbes

- 10 petites tomates en grappe
- 15 feuilles de basilic
- 10 feuilles de persil plat
- 8 feuilles de coriandre

- Quelques brins de ciboulette
- 3 c à soupe de parmesan râpé
- Yaourt grec
- Quelques tomates râpées et feuilles de pousses d'épinards
- Un peu d'**huile d'olive vierge extra**
Tramier

Préparation des petits pains

Dans un saladier ou le bol d'un robot, mélangez l'eau avec le levure puis ajoutez la farine, le sel et l'**huile d'olive**. Mélangez avec un crochet ou une cuillère jusqu'à ce que la pâte devienne souple, homogène et se détache des parois. Il faudra 5 à 10 minutes. Formez une boule et couvrez le récipient de film alimentaire. Laissez lever dans un endroit tiède au moins une heure : la pâte doit doubler de volume.

Divisez-la en 24 petites boules de 20 g environ. Roulez-les sur un plan de travail et sous la paume de votre main afin d'avoir une forme régulière. Posez-les au fur et à mesure sur une plaque recouverte de papier cuisson en les séparant un peu. Faites-les lever dans le four éteint 40 à 50 minutes (elles doivent gonfler sans pour autant doubler de volume). Retirez les pains du four.

Préchauffez le four à 190°C-200°C (chaleur statique). Fouettez l'oeuf puis passez-le à travers une petite passoire (ainsi il sera plus fluide et homogène). Badigeonnez chaque petit pain d'oeuf et parsemez le dessus de graines. Enfournez pendant 10 minutes environ : les pains doivent un peu gonfler et dorer mais pas trop. Sortez-les du four et laissez-les tiédir.

Préparation des galettes de petits pois

Faites cuire 8 minutes les petits pois dans l'eau bouillante salée. Pendant ce temps, faites rissoler les oignons dans une poêle avec l'**huile d'olive** afin qu'ils deviennent tendres. Égouttez les petits pois et passez-les sous l'eau froide. Versez-les dans le bol du mixeur avec les poireaux et la roquette. Ajoutez l'œuf et commencez à mixer pour obtenir une sorte de pâte homogène. Salez, poivrez et ajoutez la chapelure. Mélangez à nouveau.

À l'aide de vos mains humides, formez des boulettes aplaties de la taille d'une noix : il en faudra 24. Posez-les sur une plaque recouverte de film alimentaire et faites-les reposer au frais 30 minutes.

Faites chauffer un peu d'**huile d'olive** dans une poêle. Quand elle est bien chaude, posez-y quelques galettes (cuisez-les en plusieurs fois). Faites dorer d'un côté (elles doivent se détacher facilement) puis de l'autre. Salez.

Préparation de la sauce aux herbes

Dans un petit bol de mixeur, mixez les herbes avec le fromage et ajoutez la quantité d'**huile d'olive** nécessaire pour obtenir une sauce fluide mais un peu dense.

Composition des burgers

Coupez les tomates en tranches, assaisonnez-les avec un peu d'**huile d'olive** et de sel puis posez-les sur une assiette. Préparez également tous les autres ingrédients dans des assiettes différentes.

Coupez en deux les petits pains. Pour chaque burger, posez sur la base un peu de yaourt et de la sauce aux herbes puis la tomate, la galette de petits pois chaude ou tiède, encore un peu de sauce et enfin les carottes et les épinards. Salez. Refermez et fixez avec un pic. Servez.

Astuces

Conservation : les petits pains cuits se conservent un à deux jours dans un sac congélation. Vous pouvez aussi les congeler, une fois refroidis, dans des sachets. Il suffira de les faire décongeler deux heures à température ambiante. Les galettes crues se conservent un jour au frais et, une fois cuites, un jour à température ambiante (vous pourrez les réchauffer un peu avant de garnir les sandwiches). Les burgers garnis se conservent une heure maximum à température ambiante mais la galette sera alors froide.

Petits pains à l'olive d'olive : ils sont très faciles à préparer, se conservent bien et sont croustillants à l'extérieur et moelleux à l'intérieur, avec un petit parfum d'**huile d'olive**.

Galettes de petits pois : douces et parfumées grâce à la menthe, elles sont savoureuses et vous pouvez aussi les servir seules avec une salade. Sur le même principe, vous pouvez utiliser des pois chiches ou des haricots blancs déjà cuits.

Garniture : il s'agit ici d'une suggestion, fraîche, légère et très légumière mais à vous de choisir ce que vous aimez : d'autres salades, des légumes rôtis, du fromage à tartiner ou de la mozzarella, des herbes, une mayonnaise...

Découvrez nos autres recettes végétariennes

Burger végétarien

Curry végétarien à l'Optima 3 huiles

Samoussas végétariens aux légumes et olives vertes

Rouleaux de printemps végétariens