

Une recette gourmande et équilibrée en pas à pas...

- 4 Pers.
- 30 Min.
- 15 Min.

Déguster un burger alors que l'on est végétarien, ou encore avoir envie d'un burger sans les calories, c'est possible !

Nous vous présentons une recette de burger simple, gourmande, équilibrée et végétarienne. Il suffit de remplacer la viande par un steak de quinoa et de lentilles, agrémenté d'olives vertes et relevé par des épices. Une salade, de la tomate, une sauce légère à base de fromage blanc et de coriandre et le tour est joué !

Facile, bon et abordable.

Ingrédients

Les steaks :

- 200 g de quinoa
- 200 g de lentilles cuites
- 160 g d'olives vertes dénoyautées -25% sel Tramier
- 1 œuf
- 2 cuillères à soupe de farine
- 2 pincées de piment en poudre
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive vierge extra Tramier
- Sel et poivre

La garniture :

- 4 pains à burger
- 2 tomates
- 4 feuilles de salade verte
- 4 tranches de fromage maigre en sel

La sauce :

- 4 cuillères à soupe de fromage blanc
- 1 cuillère à café de moutarde
- 2 cuillères à soupe de coriandre hachée
- Sel et poivre

Préparation

Les steaks : Faites bouillir de l'eau dans une grande casserole. Rincez le quinoa et plongez-le dans l'eau bouillante. Salez et laissez cuire 10 mn.

Egouttez le quinoa et mélangez-le à 200 g de lentilles cuites. Battez un œuf avec 2 cuillères à soupe de farine et ajoutez-le au mélange quinoa-lentilles.

Ajoutez le piment, le poivre et les olives vertes dénoyautées coupées en dés.

Faites chauffer l'huile d'olive dans une grande poêle antiadhésive. Déposez-y le mélange par petites louches en

appuyant légèrement afin de former des petits steaks ou galettes.
Laissez cuire 2 minutes à feu doux de chaque côté.

La garniture : Coupez la tomate en fines rondelles. Lavez les feuilles de salade.

La sauce : Mélangez un à un tous les ingrédients dans un bol.
Réservez.

Montage : Déposez 1 cuillère à soupe de sauce au fromage blanc sur l'une des faces des pains à burger, puis une feuille de salade, deux rondelles de tomate, un steak végétarien tout chaud, une tranche de fromage, de nouveau une rondelle de tomate si vous le désirez puis un peu de sauce au fromage blanc et refermez le burger.

C'est prêt. Dégustez !



