

BURGERS DE PATATE DOUCE ET HARICOTS NOIRS

RECETTE DE DORINDA



RÉALISATION : ENVIRON 45 MINUTES

Si vous utilisez des pois-chiches secs et des haricots secs, pensez à les mettre à tremper le matin ou la veille au soir et compter une heure et demie de cuisson dans de l'eau bouillante.

INGRÉDIENTS

POUR ENV. 12 GROS BURGERS OU 20 PETITS

- 1 patate douce
- 1,4 kg de pois chiches égouttés
- 200 g de haricots noirs
- ¾ de tasse de flocons d'avoine
- 1 tasse de quinoa cuit
- ½ oignon rouge
- 1 tasse de coriandre
- 2 CC de cumin en poudre
- 2 CC de paprika
- Le jus de 2 citrons verts
- Sel et poivre

PRÉPARATION

1. Couper la patate douce en cubes, la faire cuire dans l'eau bouillante et la réduire en purée avec un presse-purée
2. Ajouter les pois-chiches, les flocons d'avoine, les haricots noirs et écraser avec le presse-purée
3. Ajouter l'oignon émincé, le quinoa, les feuilles de coriandre coupées en petits morceaux, les épices, le jus de citron vert, saler et poivrer et mélanger
4. Former les *patties* ("steaks" pour burgers) et cuire à la poêle dans une huile végétale à choix
5. Ou congeler les *patties* avant de les cuire avec du papier cuisson entre eux afin de les séparer plus facilement à la sortie du congélateur

OÙ TROUVER...

... DES ÉPICES EN VRAC ?

Au *Bocal Local* ou chez *Nature en Vrac*

... DES FLOCONS D'AVOINE ?

Dans les principaux magasins de vrac
(*Bio C' Bon*, *Nature en Vrac*, *Bocal Local*...)