



Hamburger végétarien



4
pour
personnes



35' Temps de préparation

45' Temps de cuisson

Niveau
Facile

Ingrédients

• 4 Pains à burger

Galette :

- 2 œufs
- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- 600g de légumineuses cuites (ex. pois chiche)
- 1 c.a.c de sel

Garniture :

- 2 oignons
- 250 de champignons
- fromage (ex. tomme, comté)
- feuilles de salade
- Miel et moutarde



Les galettes :

Préchauffez le four à 180°C

Pelez et hachez finement l'oignon et l'ail.

Egouttez et lavez les pois-chiche. Mixez-les de sorte à obtenir un écrasé.

1 Dans un saladier, mélangez les pois chiches écrasés, les œufs, l'ail, l'oignon et le sel jusqu'à obtenir une pâte homogène. Former 4 galettes et placez-les sur une plaque recouverte de papier cuisson.

Faites cuire environ 30 min.

Garniture :

2 Emincez champignons et oignons, faites les cuire à couvert dans une poêle pendant 15/20 min jusqu'à ce qu'ils soient tendres voire caramélisés.

Coupez le fromage en tranche

Réalisez une sauce miel – moutarde (2 c.a.s de chaque, la proportion dépend de votre gout)

Assemblage :

3 A la fin de la cuisson de vos galettes faites toaster vos pains.

Tartinez les de sauce, ajoutez la salade, les oignons, champignons, la galette et le fromage.

Et c'est prêt !



Cette recette est déclinable en fonction des saisons, des envies et de ce qui se trouve dans vos placards : laissez place à votre créativité !!