

POUR 2 PERSONNES

VÉGÉ BURGER AU QUINOA



Temps estimé : 55 min (30 min prépa/ 25 min cuisson) C'est une super recette à préparer à l'avance très facilement! Si vous ne faites pas le tahini vous même, vous gagnez du temps!

INGRÉDIENTS :

Pour la sauce tahini:

45 ml de tahini (crème de sésame)

30 ml d'eau

15 ml de mayonnaise allégée

10 ml de jus de citron

Sel et poivre

Pour la garniture

2 pains à burger

½ betterave crue, pelée et râpée

Pousses de pois, au goût

Végé-burger

¼ de tasse de quinoa, rincé et égoutté

¼ de tasse de courgette râpée

¼ de tasse de carotte râpée

¼ de tasse de blanc de poireau haché

½ gousse d'ail, hachée

30 ml d'huile d'olive

½ œuf, légèrement battu

1/8 de tasse de chapelure

PRÉPARATION :

Préparez la sauce tahini : Dans un bol, mélangez tous les ingrédients. Salez et poivrez. Réfrigérez jusqu'au moment de servir. Dans une petite casserole d'eau bouillante salée, cuisez le quinoa environ 15 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit tendre. Égouttez et rincez sous l'eau froide. Pressez le quinoa à même le tamis pour en extraire l'excédent d'eau. Laissez refroidir.

Entre-temps, dans une poêle antiadhésive, à feu moyen, attendrissez la courgette, la carotte, le poireau et l'ail dans 15 ml d'huile. Salez et poivrez. Transvider dans un tamis au-dessus d'un bol. Pressez les légumes à même le tamis pour en extraire l'excédent d'eau. Transvaser ensuite dans un grand bol et réfrigérez 15 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient complètement refroidis.

Ajoutez le quinoa, l'œuf et la chapelure au mélange de légumes refroidis. Mélangez bien avec les mains, façonnez 2 galettes d'environ 125 ml (1/2 tasse) chacune. Dans la même poêle antiadhésive, à feu moyen-élevé, cuisez les galettes de 2 à 3 minutes de chaque côté dans le reste de l'huile. Comme elles sont fragiles, elles doivent être manipulées délicatement. Tartinez la base des pains de la moitié de la sauce tahini. Déposez-y les galettes. Étalez le reste de sauce sur les galettes. Répartissez les garnitures. Refermez les pains et servez immédiatement.

Pas le temps de faire la sauce tahini? Mélangez un yaourt avec de la sauce moutarde et vous aurez une petite sauce bien relevée!

BON APPETIT LES CHATS !