



Les plats principaux

Burgers végétariens avec petits pains de portobellos

Pour 2 personnes.

Ingrédients

Pour les burgers

400 grammes pois chiches
100 grammes de chapelure
1/2 oignon rouge (haché fin)
1 citron vert (zeste + jus)
poignée coriandre
1 cuillère à café de cumin
1 œuf
huile d'olive

Pour les pains burgers pauvres en glucides

de germes de poireau (betterave rouge et/ou luzerne)
4 portobellos (gros)
1 oignon (haché gros)
poignée épinards

Pour le guacamole

coriandre (fraîche, selon le goût)
4 tomates cerise (mûres)
2 avocats
1/2 oignon rouge
1 citron vert
poivre
sel

Méthode de préparation

Préchauffez le four à 180°C. Enlevez les pieds des portobellos et nettoyez-les bien avec de l'essuie-tout. Placez-les sur une grille (lamelles vers le bas) et badigeonnez-les d'huile d'olive. Salez et poivrez et faites rôtir au four

20 minutes.

Chauffez un filet d'huile d'olive dans une poêle et faites-y caraméliser lentement l'oignon pendant que vous préparez le reste.

Faites égoutter les pois chiches et mettez-les dans un plat. Écrasez-les avec le zeste et le jus du citron vert, la coriandre hachée, l'œuf et les fines herbes pour obtenir un mélange ferme. Mettez dans un plat et à la main incorporez-y $\frac{3}{4}$ de la chapelure et l'oignon. Le mélange est sec? Mélangez-le avec un peu d'huile d'olive. Entretemps remuez l'oignon dans la poêle pour qu'il caramélise bien.

Partagez le mélange en fonction du nombre de personnes et faites-en des burgers. Passez-les dans le reste de la chapelure pour avoir une belle croûte.

Préparez le guacamole. Coupez l'oignon, les tomates cerises et la coriandre en morceaux très petits que vous mettez dans un plat. Pressez le citron dessus. Coupez les avocats en deux, enlevez les noyaux et retirez-les. Écrasez la chair finement et ajoutez-la au plat. Mélangez bien et assaisonnez.

Retirez les oignons de la poêle et réservez. Mettez les burgers dans la poêle et cuisez-les environ 4 minutes de chaque côté à feu moyen. Entretemps retirez les portobellos du four. Faites refroidir légèrement et tartinez richement les faces intérieures avec le guacamole.

Couvrir la moitié d'un portobello avec un hamburger, quelques feuilles d'épinard, un deuxième hamburger et les pousses. Terminez par un deuxième portobello.

Ustensiles de cuisine

Four

