



Burger à la courgette et aux pois chiches

Pour 4 personnes

Ingrédients :

- 540 grammes de farine blanche
- 2 courgettes
- 400 grammes de pois chiches cuits
- 300 grammes de chou rouge
- 1 tomate
- 120 grammes de fromage à raclette
- 1 carotte
- 50 grammes d'oignon
- 3,5 décilitres d'eau tiède
- 30 grammes de graines au choix
- ½ cube de levure fraîche
- 4 cornichons
- 3 cuillères à soupe de séré
- 2 cuillères à café de concentré de tomates
- 1 œuf
- 2 cuillères à café de moutarde à l'ancienne
- 1 cuillère à soupe d'huile de colza oléique
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de vin blanc
- Ail en poudre
- Sel et poivre
- Épices au choix

Étape 1 : le pain

Préchauffer le four à 180°C

Dans un bol, mélanger :

- 500 grammes de farine
- le sel
- la levure
- l'eau tiède
- les graines

Mélanger jusqu'à avoir une pâte lisse

Former une boule avec la pâte

Poser un linge humide sur le bol

Laisser reposer la pâte pendant 30 minutes

Couper la boule en 4 parts de même taille

Mettre les 4 boules de pâte sur une plaque de cuisson

Cuire au four pendant 30 minutes



Étape 2 : la galette végétale

Couper le fromage en 4 tranches

Râper les courgettes

Mixer :

- les courgettes râpées
- les pois chiches cuits
- l'oignon
- l'œuf
- le sel
- les épices choisies

Ajouter 1 à 2 cuillères à soupe de farine si le mélange est trop liquide

Allumer la plaque de cuisson à feu moyen

Dans une poêle, chauffer 1 cuillère à soupe d'huile de colza oléique

Verser une louche du mélange dans la poêle

Laisser cuire pendant 5 minutes pour obtenir une galette

Retourner la galette

Poser une tranche de fromage sur la galette

Laisser cuire pendant 5 minutes supplémentaires

Étape 3 : les garnitures

Couper le chou-rouge en fines tranches

Râper la carotte

Dans un bol, mélanger :

- les fines tranches de chou-rouge
- les carottes râpées
- le vinaigre de vin blanc
- 1 cuillère à café de moutarde à l'ancienne
- le sel
- le poivre

Couper en tranches :

- la tomate
- les cornichons

Étape 4 : la sauce

Dans un bol, mélanger :

- le séré
- le concentré de tomates
- l'ail en poudre
- 1 cuillère à café de moutarde à l'ancienne



Étape 5 : le montage

Couper les pains en deux

Sur le pain du bas, mettre :

- 1 cuillère à café de sauce
- la galette végétale
- 1 tranche de fromage
- 1 tranche de tomate
- 3 tranches de cornichon
- la salade de chou-rouge et carotte
- le pain du haut