

Burger Végétarien

à la courgette et aux pois chiches

Ingrédients :

- 540 grammes de farine blanche
- 2 courgettes
- 400 grammes de pois chiches cuits
- 300 grammes de chou-rouge
- 1 tomate
- 120 grammes de 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
- Vinaigre de vin blanc
- Ail en poudre
- Sel & Poivre
- Épices de votre choix

Étape 1: Le pain

Préchauffer le four à 180 degrés

Dans un bol mélanger :

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

Mélanger jusqu'à avoir une pâte lisse

Poser un linge humide sur le bol

Laisser reposer la pâte durant 30 minutes

Couper la boule en 4 parts de même taille

Mettre les boules de pâte à pain sur une plaque de cuisson

Cuire au four pendant 30 minutes

Étape 2 : la galette végétale

Couper le fromage en 4 tranches

Râper la courgette

Mixer:

- La courgette râpée
- Les pois chiches cuits
- l'oignon
- l'œuf
- le sel
- les épices de votre choix

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

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

Verser une louche de pâte dans la poêle

Cuire pendant 5 minutes

Retourner la galette

Poser une tranche de fromage sur le dessus

Cuire de l'autre côté durant 5 minutes

Étape 3 : les garnitures

Couper le chou-rouge en fines tranches

Râper les carottes

Dans un bol mélanger:

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

Couper en tranches:

- les tomates
- les cornichons

Étape 4 : La sauce

Dans un bol, mélanger :

- le séré
- le concentré de tomates
- l'ail en poudre
- la moutarde restante

Étape 5 : Le montage

Couper les pains en 2

Sur le pain du bas, poser :

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