



Hamburgers végé

Différents et nutritifs!

Ingrédients

- 1 boîte de 540 ml de haricots noirs en conserve rincés et égouttés
- 2 œufs
- 115 g (1 tasse) de chapelure
- 1 gousse d'ail coupée en quatre
- 5 ou 6 pains à hamburgers de grains entiers
- 2 cuillerées à café de paprika (ou autres épices)
- 1 à 2 cuillerées à café de cinq-épices (facultatif)



Préchauffer le four à 200 °C (400 °F)

Étapes de la préparation

1 Au robot culinaire, mixe les haricots noirs, les œufs, la chapelure, l'ail et les assaisonnements pendant 20 à 30 secondes. Tu dois obtenir une consistance assez homogène, mais pas une purée.

2 Façonne 5 ou 6 boulettes avec les mains. Place-les sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin. Place la plaque au centre du four pendant 20 minutes.

3 Répartis les boulettes dans les pains.



Tu peux aussi faire de plus petites boulettes pour faire des mini-burgers ou des falafels.

L'aide d'un adulte est requise



Varie les garnitures !

Condiments : mayonnaise, ketchup, moutarde de Dijon, miel, tzatziki, crème sure, etc.

Tranche de fromage : cheddar, brie, provolone, etc.

Laitue, tranche de tomate ou de pomme verte, cornichon

