



Julie Zyromski

Burger végétalien aux haricots noirs

Portions: 4 burgers

Préparation: 20 minutes

Cuisson: 15 minutes

| 4

V

VEG

SL



Ingédients

1 boîte de 540 ml (19 oz) de haricots noirs
1/2 tasse (125 ml) de poivrons rouges rôtis
1/2 tasse (125 ml) d'arachides rôtis non salées
1 tasse (250 ml) de noix de grenobles rôties
1 tasse (250 ml) de chapelure de pain
2 c. à soupe (30 ml) de sauce soya
3 goussettes d'ail hachées finement
1 c. à thé (5 ml) de cumin moulu
1 c. à thé (5 ml) de paprika doux
1/4 tasse (60 ml) d'eau
1/4 tasse (60 ml) de sauce BBQ végane du commerce
1 c. à soupe (15 ml) d'eau supplémentaire
Au service:

4 pains à burger
Laitue
Tomates
Mayonnaise végane
Pesto végétalien
Avocat

Étapes

1. Au robot culinaire, hacher ensemble tous les ingrédients pour former une pâte homogène, sans qu'elle ne devienne trop lisse.
2. Former 4 grosses boulettes. Mélanger ensemble la sauce BBQ avec l'eau supplémentaire et badigeonner les boulettes des deux côtés.
3. Au BBQ bien chaud, saisir les boulettes de chaque côté en ajoutant de la sauce à l'aide d'un pinceau si voulu.
4. Fermer une partie des ronds et poursuivre la cuisson environ 10 minutes, sans que les boulettes ne grillent plus.
5. Servir avec la mayonnaise mélangée au pesto, laitue, tomate, avocat ou vos condiments préférés.