

# VEGGIE BURGER



**Préparation :** 1 heure

**Cuisson :** 30 minutes

**Pour 4 personnes**

## **Ingédients :**

Steaks de lentilles corail  
70g de lentilles corail  
2 carottes  
2 oignons doux  
10g de farine de riz  
10g de flocons de riz  
1 cuillère à café de curcuma  
1 cuillère à soupe de persil haché  
Huile d'olive  
Sel, poivre du moulin

## **Burger**

4 pains à burger  
2 tomates  
4 feuilles de salade  
1/2 courgette (jaune si possible)  
2 cornichons à l'aigre-douce

## **Sauce à burger vegan**

6 cuillères à soupe de yaourt de soja nature  
1 cuillère à café de moutarde  
1/ citron  
1/2 bouquet de basilic haché  
Sel, baies roses moulues

## BURGER VEGAN AUX LENTILLES CORAIL

LE BURGER DES FRIMEURS ! UNE PINCÉE DE FOLIE, UN ZESTE DE FUN... ET C'EST PARTI POUR UNE RECETTE VEGGIE QUE NOS KIDS VONT ADORER ! LA TEAM CATIMINI CRAQUE POUR CETTE RECETTE DE BURGER VEGAN AU STEAK DE LENTILLES CORAIL... UN AIR DE STREET FOOD À LA MAISON !

### **Instructions:**

- Tout d'abord, commencer par préparer les steaks de lentilles corail pour le burger vegan.
- Rincer abondamment les lentilles, puis les cuire dans une casserole d'eau bouillante environ 10 minutes.
- Éplucher les carottes et les oignons, et les émincer.
- Ensuite, dans une poêle huilée et chauffée, faire dorer légèrement les oignons et les carottes, puis couvrir et laisser cuire à feu doux une dizaine de minutes également.
- À présent, égoutter les lentilles corail (les presser éventuellement avec une spatule pour enlever l'eau restante) et les déposer dans un saladier. Ajouter alors la farine, les flocons de riz et mélanger.
- Enfin, intégrer les légumes, le curcuma et le persil, puis bien mélanger la préparation afin d'obtenir une texture homogène. (Si vous souhaitez un steak de lentilles plus lisse, mixer l'ensemble).
- Maintenant, former des boulettes avec la paume des mains et aplatir celles-ci pour former des steaks. Réserver.
- Ensuite, laver les tomates, les sécher et les couper en tranches fines, laver également les feuilles de salade puis râper la courgette lavée et essuyée à l'aide d'un économe pour obtenir de fines lanières. Débiter les cornichons en fines rondelles. Réserver l'ensemble.
- Désormais, préparer la sauce au yaourt. Dans un bol, mélanger le yaourt de soja, la moutarde, le jus de citron et le basilic. Saler, ajouter quelques tours de moulin (suivant vos goûts) de baies roses moulues et fouetter l'ensembles. Rectifier l'assaisonnement.
- Dans une poêle huilée et chauffée, cuire les steaks de lentilles corail environ 3 minutes de chaque côté. Pendant la cuisson des steaks, chauffer les pains à burger au four.
- Lorsque les steaks sont cuits et le pain croustillant, former les burgers vegan en déposant une fine couche de sauce, puis la feuille de salade couverte d'une tranche de tomate et du steak de lentilles, ajouter un peu de sauce au yaourt, les lanières de courgettes et à nouveau une tranche de tomate et un peu de sauce. Fermer le burger vegan et déguster sans attendre.