

Burgers aux pois chiches et lentilles

Pour 10 burgers: 500g de pois chiches cuits
300g de lentilles corail cuites
un œuf
2 oignons émincés
1 gousse d'ail émincée
paprika, cumin, coriandre, curcuma, gingembre selon les goûts
½ cuillère à café de cacao amer en poudre
3 cuillères à soupe de persil plat haché
2 cuillères à soupe de feuilles de coriandre hachées
180g de chapelure
un peu de farine
une à deux cuillères à soupe d'huile d'olive
sel, poivre

Sauce : une gousse d'ail écrasée
125g de fromage blanc avec un filet de jus de citron
12,5 cL de crème fraîche
persil plat et coriandre hachés, selon les goûts

- 1) Faire revenir dans l'huile d'olive les oignons jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Hors du feu, ajouter les épices (sauf le gingembre), mélanger et laisser légèrement refroidir
- 2) Dans un saladier mettre les pois chiches, la moitié des lentilles, l'œuf et les oignons épicés. Mixer 20 secondes pour obtenir une préparation lisse.
- 3) Ajouter le reste des lentilles, le persil plat, la coriandre fraîche et la chapelure. Bien mélanger et diviser la préparation en 10 portions.
- 4) Préparer la sauce en mélangeant dans un bol tous les ingrédients. Réserver
- 5) Former un burger avec chaque portion. Les rouler dans la farine, éliminer l'excédent. Faire cuire 3-4 minutes de chaque côté dans une poêle légèrement huilée.
- 6) Servir avec la sauce

Source : Recettes végétariennes,
éditions Larousse