

Temps : 1 h

Niveau : Moyenne

Personnes : 10

Découvrez notre nouvelle recette végétarienne : le hamburger végétarien aux lentilles !

Préparation

Étape 1

ÉTAPE 1

Cuire le riz et les lentilles.
Réserver.



Étape 2

ÉTAPE 2

Dans un saladier, mélanger le yaourt à la grecque avec le jus de citron, le sel et la moutarde à l'ancienne.



Étape 3

Ingrédients



500 g Riz complet



400 g Lentilles vertes



300 g Yaourt à la grecque



10 cl Jus de citron jaune



80 g Moutarde à l'ancienne



250 g Oignon



400 g Betterave rouge cuite



10 cl Huile d'arachide



5 g Cumin moulu



2 g Piment d'Espelette



20 g Persil plat



100 ml Sauce soja



1 g Piment langue d'oiseau



200 g Farine de blé ménagère



10 pièce(s) American Burger



100 g Beurre doux



30 g Laitue



300 g Tomate



300 g Avocat



20 g Coriandre

ÉTAPE 3

Ciseler et faire suer l'oignon.
Débarasser dans un saladier.
Ajouter la betterave en macédoine, le cumin et le piment d'Espelette.



Etape 4

ÉTAPE 4

Mélanger le riz avec les lentilles.
Ajouter la préparation précédente, la sauce soja, le persil, la coriandre et le piment oiseau.
Façonner les steaks et les cuire dans une poêle légèrement huilée.



Etape 5

Valeurs nutritionnelles

Informations pour	100g
Valeur énergétique	911
Matières grasses (g)	3,0
Dont acides gras saturés	8,3
Glucides (g)	27,3
Dont sucres	4,4
Protéines (g)	6,2
Sel (g)	0,6

ÉTAPE 5

Toaster la base du pain, napper de sauce au yaourt, y déposer la laitue, la tomate, le steak et les tranches d'avocat.



Étape 6

ÉTAPE 6

Refermer et servir aussitôt.

