

Recette Burger Végétarien à la poêle :

Pour 5 personnes

Ingrédients :

Pour le steak :

- 500g de haricots rouges en boîte cuits
- 2,5 cuillère à soupe d'huile
- 2 œufs battus
- 1,5 bonne cuillère à soupe d'herbe de Provence
- 1 et demi oignon
- sel
- poivre
- farine pour le façonnage

pour le burger :

- des pains à burger
- des oignons frits
- 4 tomates
- fromage à burger (cheddar ou autre)

Préparation :

Le steak :

- écraser les haricots
- ajouter l'huile, les œufs, les herbes, l'oignon, le sel, le poivre et mélanger
- façonner à l'aide de la farine 5 steak
- mettre de l'huile dans une poêle puis faire cuire les steak pendant environ 10 mins

Le burger :

- faire frire un ou deux oignons
- retourner les pains dans la poêle pour les faire chauffer
- enlever le haut des pains puis mettre le fromage sur les pains et mettre un couvercle
- rajouter le steak dessus puis progressivement ajouter les oignons frits et les tomates
- remettre le haut du pains et planter un cure-dent (pas obligé)
- DÉGUSTER !!!!!!!



Par Ines Handel-Danquigny