



BURGER QUINOA, BETTERAVE ET AVOCAT

4 personnes 20 minutes moyen

Ingrédients

- 4 Brioch'Burgers Vegan La Fournée Dorée
- 100g de quinoa
- 1 avocat
- 1 betterave cuite
- 1 petite boîte de pois chiche (aquafaba)
- 1 gousse d'ail
- 2 c. à soupe de farine
- 1 c. à soupe de graines de sésame
- 1/2 c. à café de graines de coriandre
- Graines germées
- Huile d'olive
- Sel & poivre

Préparation

Plonger le quinoa 20 minutes dans une eau bouillante et récupérer l'eau des pois chiches.

Écraser la betterave grossièrement, ajouter le quinoa égoutté, l'eau des pois chiches, la farine, les graines de coriandre concassées, les graines de sésame le sel et le poivre.

Former 4 pâtons et les cuire à la poêle ou au barbecue 15 minutes de chaque côté.

Toaster les Brioch'burgers, les frotter à l'ail et les arroser d'huile d'olive.

Trancher l'avocat.

Disposer les galettes végétales sur les bases des Brioch'burgers puis les tranches d'avocat ainsi que les graines germées.

Refermer les burgers et servir !



Astuce

Une fois l'aquafaba récupérée, faites rôtir vos pois chiches avec les épices de votre choix et servez-les en accompagnement des burgers ou à l'apéritif !