

150 G DE POIS CHICHES EN BOTTE, ÉGOUTÉS



1 C. À C. DE CUMIN MOULU



SEL FIN ET POIVRE FRAÏCHEMENT MOULUS



1 BOTTE DE CORIANDRE HACHÉE
1/2 C. À C. DE JUS DE CITRON
1 C. À C. DE ZESTE DE CITRON
1 ŒUF



70 G DE CHAPELURE



1 C. À S. D'HUILE D'OLIVE



UNE POIGNÉE DE ROQUETTE ET DE PERSIL FRAIS
3 C. À S. DE TZATZIKI

1 OIGNON ÉMINCÉ



4 PETITS PAINS COMPLETS À LA BIÈRE



BURGER végétarien

DANS UN ROBOT DE CUISINE, MÉLANGEZ LES POIS CHICHES, LE ZESTE DE CITRON, LE JUS DE CITRON, LE CUMIN, LA MOITIÉ DE LA CORIANDRE ET L'ŒUF. AJOUTEZ UNE PINCÉE DE SEL ET DE POIVRE. METTEZ LE TOUT DANS UN BOL ET INCORPOREZ-Y LA CHAPELURE ET L'OIGNON HACHÉ. FAÇONNEZ 4 STEAKS. LAISSEZ REPOSER AU MOINS 10 MINUTES AU RÉFRIGÉRATEUR.

PRÉCHAUFFEZ LA POÊLE À BURGER AVEC UN FEU D'HUILE. FAITES CUIRE LES STEAKS 4 MINUTES DE CHAQUE CÔTÉ À FEU MOYEN. OUVREZ LES PETITS PAINS EN DEUX. METTEZ D'ABORD UNE COUCHE DE ROQUETTE, RUIS LE STEAK, UN NUAGE DE TZATZIKI ET LE RESTE DES HERBES FRAÎCHES.

