



Mise à jour : 26/04/2024

Burger haricots et quinoa



Ingrédients (pour 10 personnes)

Quantité	Libellé produit	Réf
0.75	Haricots blancs BIO en sac 5 kg SABAROT	0060618
0.25	Quinoa rouge BIO en sac 5 kg MARKAL	0151980
2 CAC	Purée d'ail en pot 750 g KNORR PROFESSIONAL	0032540
PM	Chapelure blanche en sachet 1 kg VIVIEN PAILLE	0043484
PM	Herbe de provence label rouge en boîte 78 g DUCROS	0217556
PM	Huile d'olive vierge extra biologique en bidon 5 L GID	0096619
PM	Sel et poivre du moulin	~
PM	Paprika fumé en boîte 230 g DUCROS	0186693
10 PCE	Pain spécial burger aux céréales et graines 85 g HARRYS	0241573
PM	Ketchup en bidon 5 kg VALTONIA	0017046
PM	Oignons rissolés en sachet 1 kg CARAVELLE	0133844
10 FEUILLES	Laitue	~
10 TRANCHES	Fromage à burger	~

Étapes de préparation



La veille, mettre les haricots secs à tremper dans un grand volume d'eau claire.



Egoutter les haricots et les rincer. Les couvrir d'eau dans un grand faitout. Ajouter l'ail, l'huile d'olive et les aromates. Cuire à couvert environ 1h30 à 2h00. Assaisonner et réserver.



- Rincer soigneusement le quinoa à grande eau, avant de le couvrir d'une fois et demie son volume d'eau froide. Porter à ébullition. Laisser cuire 10 minutes à frémissement et à couvert. Puis couper le feu et laisser gonfler à couvert. Assaisonner et réserver.
- Mixer les haricots jusqu'à l'obtention d'une crème un peu épaisse. Ajouter le quinoa bien égoutté. Ajouter le paprika fumé et la chapelure. Bien homogénéiser. Ajuster la texture un peu ferme avec la chapelure. Vérifier et corriger l'assaisonnement.
- Former les galettes végétales et les réserver au froid.
- Sur une plaque à pâtisserie huilée, déposer les galettes. Les arroser d'un peu d'huile et les cuire 10 à 15 minutes à 180°C.
- Monter les burgers, en faisant toaster les petits pains à burger légèrement beurrés. Ajouter de la sauce et une feuille de salade puis déposer les galettes végétales encore très chaudes. Ajouter des oignons frits et couvrir d'une tranche de fromage. Finir en refermant les burgers et les réserver au chaud. Servir avec des frites ou des chips de légumes "maison".