



Burger végété avec galette de quinoa

RECETTES - 30 MIN. ET MOINS - REPAS - SANDWICHS - VÉGÉTARIEN / VÉGANE



NOMBRE DE PORTION : 5

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 MIN

TEMPS DE CUISSON : 7-10 MIN

TEMPS DE REPOS :

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: FACILE

CONGÉLATION: NON

Ingrédients

- 2 œufs, battus
- 1 c. thé de Sriracha
- 1 petite échalote française, hachée finement
- ¼ tasse de parmesan, râpé
- ½ tasse de cheddar vieilli, râpé (perso, j'ai utilisé le cheddar vieilli un an de la fromagerie Victoria)
- ½ c. thé de sel
- 3 c. table de farine
- 1 petite gousse d'ail, hachée finement
- 3 tomates séchées dans l'huile, hachées finement
- 1 ¼ tasse de quinoa, cuit
- Poivre au goût
- 2 c. table d'huile de caméline (Signé Caméline) ou d'olive

Hamburger :

- 5 pains hamburger
- Quelques feuilles d'épinards
- Oignon rouge, tranché mince
- Moutarde au miel
- Ou tous autres ingrédients que vous aimez dans vos burgers.

Préparation

1. Mélanger tous les ingrédients
2. Former 5 boulettes (approximativement, 1/3 tasse chaque)
3. Faire chauffer l'huile dans un poêlon.
4. Cuire les boulettes à feu moyen quelques minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'elles soient dorées.
5. Faire cuire les pains hamburger et garnir le tout.