

**Temps de cuisson :** 7-10 minutes

**Temps de préparation :** 15 minutes

**Degré de difficulté :** facile

**Portion :** 5



## Burger végété – galettes de quinoa

### 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
- 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 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.

### Marche à suivre :

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.

Source : <https://cinqfourchettes.com/2019/05/burger-vege.html>