

Burgers végétaliens aux haricots faits maison

Ces burgers aux haricots simples sont préparés à partir d'ingrédients abordables et peu transformés, et peuvent être adaptés en fonction des besoins et des intolérances alimentaires de chacun.

Ingrédients

- 1 boîte (540 ml) de haricots noirs ou de haricots rouges, égouttés et rincés
- 1 tasse de flocons d'avoine
- ½ tasse de carotte finement râpée
- ¼ tasse d'oignon finement haché, facultatif
- 1 cuillère à soupe de graines de lin moulues
- 3 cuillères à soupe d'eau
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive ou végétale
- ½ cuillère à thé de sel, facultatif
- Herbes ou assaisonnements de votre choix, facultatif



Instructions

1. Mélangez les graines de lin moulues et l'eau dans un petit saladier. Laissez reposer cinq minutes pour que le mélange épaississe.
2. Placez les haricots dans un grand saladier et écrasez-les à la fourchette en conservant un peu de texture.
3. Ajoutez les flocons d'avoine, la carotte râpée, le mélange à base de graines de lin, l'huile et les ingrédients facultatifs de votre choix.
4. Mélangez bien. Si la préparation semble trop humide, ajoutez davantage de flocons d'avoine. Si elle est trop sèche, ajoutez un peu d'eau.
5. Façonnez la préparation en quatre à six galettes.

6. Disposez les galettes sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et faites-les cuire à 375 °F (190 °C) pendant environ 20 à 25 minutes, en les retournant à mi-cuisson. Vous pouvez également les faire cuire dans une poêle légèrement huilée à feu moyen pendant quatre à cinq minutes de chaque côté.
7. Servez-les dans un petit pain, dans une feuille de laitue ou accompagnés d'une salade et de légumes rôtis.

Conseils pratiques

Choisissez des ingrédients et des assaisonnements adaptés à vos sensibilités personnelles. Vous pouvez omettre l'oignon et les épices au parfum trop prononcé. Pour plus de commodité, les galettes peuvent être préparées à l'avance et conservées au réfrigérateur ou au congélateur, en intercalant du papier sulfurisé entre chacune d'elles.