

Burger de lentilles-pois chiche au gruyère-feta

Type	Personnes	Temps de préparation	Temps de cuisson
Burger	25	45 min	15 min



RECOMMANDATIONS

Les quantités et les ingrédients sont parfois à adapter en fonction de votre appréciation. Il est recommandé de goûter, croquer, échanger durant l'atelier :)

Ah, et puis soignez la présentation : on mange d'abord avec les yeux et c'est plus joli pour les photos



INGREDIENTS

4 gros oignons hachés	4 c. s. de tahina (pâte de sésame)
8 gousses d'ail	persil haché
4 c. c. de cumin moulin	4 œufs
1 c. c. de poivre de cayenne	400 g de chapelure
1.2 kg de lentilles cuites	400 g de gruyère râpé
1.2 kg de pois chiche cuits	400 g de feta émiettée

INSTRUCTIONS

- 1 Lire la recette une fois jusqu'au bout. Ecraser l'ail et hacher les oignons en évitant de pleurer.
- 2 Dans une casserole faire chauffer un peu d'huile d'olive à feu moyen. Ajouter les oignons et fais-les cuire pendant environ 1-2 minute. Ajouter l'ail, le cumin et le poivre de cayenne. Au bout de 30s, ôter du feu.
- 3 Verser les lentilles et les pois chiches dans un robot et mixer.
- 4 Incorporer l'oignon, la tahina et le persil. Mixer jusqu'à l'obtention d'une pâte épaisse à l'allure d'un steak
- 5 Râper le gruyère et émietter la feta. Battre légèrement les œufs dans un bol.
- 6 Transférer la pâte dans un bol et ajoute les œufs, la chapelure, le gruyère et la feta. Malaxer allègrement avec les mains.
- 7 Former des galettes de 5-6 cm de diamètre et farine-les légèrement
- 8 Chauffer une poêle avec un peu d'huile d'olive et faire cuire les galettes pendant 2-3 minutes de chaque côté
- 9 Conserver les "steaks" au chaud dans un four à 60°C
- 10 Préparer les garnitures (salade, oignons rouges, tomates, etc.)

