

Recette de burgers aux haricots et aux lentilles, sauce au piment

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 200 g de lentilles de corail
- 400 g de haricots blancs en boîte rincés et égouttés
- 1 oeuf
- 4 oignons de printemps grossièrement coupés
- 2 c. à s. de coriandre fraîche ciselée
- 4 pains ronds pour hamburger
- 8 feuilles de laitue
- 40 g de germes de soja
- 40 g de germes de pois gourmands
- 1 concombre en tranches fines

Sauce au piment

- 2 tomates grossièrement coupées
- 1 petit oignon émincé
- 1 gousse d'ail pilée
- 80 ml de sauce au piment doux
- 2 c. à s. de vinaigre balsamique

• Préparation

- Pour la sauce, faites chauffer dans une petite casserole les tomates, l'oignon et l'ail pendant 10 minutes environ.
- Quand les tomates sont réduites en purée, ajoutez la sauce au piment et le vinaigre.
- Faites épaissir encore 10 minutes à feu moyen. Puis, laissez refroidir à température ambiante.
- Réservez la sauce au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.
- Pour les burgers, faites cuire les lentilles puis égouttez-les et laissez-les refroidir 10 minutes.
- Mixez les lentilles, les haricots et l'oeuf. Ajoutez à cette pâte les oignons et la coriandre. Couvrez et réfrigérer une heure.
- Farinez vos mains et façonnez 4 galettes épaisses. Faites-les dorer dans une poêle légèrement huilée. Réserver au chaud.
- Coupez les pains en deux et faites-les griller sur la face interne.
- Nappez de sauce la base des pains. Puis, répartissez dessus la salade, les germes de soja et de pois gourmands, le concombre et les galettes.
- Ajoutez un peu de sauce avant de le refermer.

Infos

Les lentilles sont des légumineuses au même titre que les fèves, les haricots blancs, rouges, verts, noirs, les pois cassé, le soja, la luzerne, les pois chiches, etc. Il en existe 4 sortes :

- les lentilles vertes sont les plus répandues en France. Elles sont assez faciles à digérer. Elles sont d'un vert très foncé.
- les lentilles blondes sont plus grosses et moins savoureuses. Leur couleur est plutôt vert-jaune.
- les lentilles brunes sont peu courantes. Le grain est petit et rond.
- les lentilles corail, de couleur orangée, sont plus courantes en Afrique du Nord. Ce sont des lentilles vendues décortiquées (d'où leur couleur). Elles cuisent plus facilement.

Les lentilles sont riches en protéines mais aussi en fibres et en minéraux et en particulier en fer et en magnésium. Elles apportent également un peu de vitamines B et de vitamine C. Comme toutes les légumineuses, les lentilles auraient les propriétés suivantes :

- elles permettent de mieux contrôler le taux de sucre dans le sang et, consommées régulièrement, de diminuer les besoins en insuline chez les diabétiques
- elles sont hypotensives (abaissent la tension)
- elles diminuent le taux de mauvais cholestérol dans le sang.

