

Burger aux légumes et à l'avoine

Ingrédients (pour 4 personnes) :

Pour les burgers :

- 8 c. à s. de flocons d'avoine (ou autres flocons)
- 1 carotte
- 1 petite courgette (ou autre légume de saison)
- 100 g de maïs doux en grains
- 1 oignon rouge
- 6 c. à s. de crème de soja
- 1 oeuf
- 1 c. à s. d'un mélange de graines (sésame, lin, pavot, tournesol, etc.)
- 1 c. à s. bombée de farine au choix
- Sel & poivre

Pour la garniture :

- 4 petits pains ronds
- 1 tomate
- Graines germées (poireau, betterave,...)
- 4 à 8 feuilles de salade

Pour la sauce :

- 4 c. à s. de fromage blanc
- 1 c. à c. de moutarde
- 1 petit bouquet de coriandre fraîche ciselée (ou autre aromate, fraîche ou séchée)
- Sel & poivre



Préparation

1. Les burgers :

- Verser les flocons d'avoine dans un bol. Y ajouter la crème de soja. Mélanger et laisser gonfler quelques minutes.
- Laver les légumes (sans les éplucher) et les râper finement. Émincer l'oignon. Égoutter le maïs.
- Mélanger les légumes avec les flocons d'avoine et l'oeuf. Ajouter la farine et mélanger de nouveau. Saler et poivrer à convenance. Réserver.

2. La garniture :

- Couper la tomate en fines rondelles. Faire de même avec l'oignon rouge. Laver la salade.

3. La sauce :

- Mélanger tous les ingrédients dans un bol. Réserver.

4. La phase finale et le dressage :

- Graisser une poêle avec de l'huile d'olive. Faire chauffer à feu vif et y déposer une cuillère à soupe de pâte. Aplatir la boulette de pâte à l'aide du dos de la cuillère. Laisser cuire les galettes pendant 2-3 minutes de chaque côté.
- Pendant la cuisson, faire griller les pains à burger (au grille-pain ou au four).
- Déposer 1 c. à s. de sauce au fromage blanc sur l'une des faces des pains à burger, puis une feuille de salade, une rondelles de tomate, une galette chaude, de nouveau une rondelle de tomate et enfin des graines d'alfalfa germées. Déguster de suite.



Frites de panais

Ingrédients :

- 500 gr de panais
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 1 à 2 c. à café de cumin (et/ou coriandre, curry)
- Sel et poivre



Préparation :

1. Préchauffer le four à 200°C. Eplucher les panais. Les laver et les éponger puis les détailler en grosses frites (1cm x 5cm).
2. Dans un grand récipient, mélanger l'huile, le cumin, du sel et du poivre. Ajouter les frites de panais et bien mélanger le tout.
3. Déposer les frites sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé ou dans un plat à four. Bien les répartir pour ne pas qu'elles se chevauchent.
4. Cuire 30 min environ en remuant 2 ou 3 fois jusqu'à ce que les panais deviennent tendres.