



Burger de steak de pois chiche aux épinards frais et au gruyère AOP

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

Recette pour 4 burgers

Ingrédients

- 4 pains à burgers
- 4 poignées de pousses d'épinards frais
- 4 belles tranches de Gruyère AOP Suisse

Pour les steask de pois chiches

- 125 g de pois chiches égouttés
- 125 g de haricots rouges égouttés
- 1 petit oignon rouge
- 1/2 poivron rouge
- 1 petite carotte
- 2 gousses d'ail
- 1 petite boîte de maïs
- 100 g de petits flocons d'avoine
- 100 g de chapelure
- 60 g de tofu soyeux
- 1 cuillère à soupe de persil ou de coriandre

- 1/2 cuillère à café de curcuma en poudre
- 1 cuillère à café de cumin en poudre
- 1 cuillère à café de paprika
- 1 cuillère à café de piment doux
- Huile d'olive
- Sel et poivre

1. Mixez très grossièrement les pois chiches et les haricots rouges. Réservez dans un grand saladier. Epluchez puis mixez dans un robot l'oignon, le poivron, la carotte et l'ail. Dans une poêle, faites revenir l'ail et l'oignon avec une cuillère à soupe d'huile d'olive pendant 1 ou 2 min à feu moyen, puis ajoutez les autres légumes. Laissez cuire en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que les légumes soient cuits. Une fois cuits, laissez refroidir les légumes à température ambiante.
2. Dans le saladier de haricots et pois chiches mixés : ajoutez les herbes et épices, les légumes cuits, le sel et le poivre, la chapelure, les flocons d'avoine et le tofu soyeux et mélangez le tout avec les doigts. Prélevez des petites boules de pâte et formez des galettes de la taille de vos pains.
3. Dans une poêle chaude, versez un peu d'huile d'olive et déposez les steaks dans la poêle. Laissez cuire pendant plusieurs minutes de chaque côté jusqu'à ce que le steak soit croustillant et bien doré.
4. Faites chauffer votre four position grill et glissez les pains à burger sur une plaque ouverte en deux parties, déposez une généreuse tranche de Gruyère AOP Suisse sur les chapeaux et laissez dorer quelques minutes en surveillant la cuisson. Les pains doivent être dorés et le Gruyère AOP Suisse légèrement fondu.
5. Une fois les pains sortis du four, dressez les steaks sur les pains à burgers et garnissez de votre sauce préférée. Ajoutez les pousses d'épinards et de fines tranches d'oignon rouges. Fermez vos burgers avec leur chapeau et dégustez aussitôt accompagnés de chips de légumes.

