



Burgers veggies à la betterave

Temps de préparation : 60 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes

Recette pour 6 à 8 burgers

Ingrédients

Pour les pains à burgers briochés

- 7 g de levure boulangère sèche active
- 50 ml d'eau
- 80 ml de lait, tiède
- 300 g de farine
- 1 œuf entier + 1 œuf pour dorer
- 45 g de sucre
- 100 g de beurre ramolli
- 1 cuil. à café (5g) de sel
- 2 cuil. à soupe de sésame noir et/ou graines de courges

Pour les burgers à la betterave

- 2-3 betteraves (350 g), pelées et coupées en dés
- 90 g de quinoa cru
- 100 g de feta, émiettée
- 1/2 oignon, émincé
- 2-4 cuil. à soupe de flocons d'avoine ou chapelure
- 1 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 1 gros œuf
- 1 gousse d'ail, émincée

- 2 cuil. à café de jus de citron
- Sel et poivre du moulin

Pour le dip à l'avocat

- 2 avocats mûrs
- 3 cuil. à soupe de jus de citron
- 1 gousse d'ail, émincée
- 1/4 cuil. à café de chili ou piment d'oiseau
- Sel et poivre du moulin
- Feuilles de basilic (pour servir)

Pour les pains à burger briochés

1. Dans un bol, dissoudre la levure boulangère avec l'eau et le lait tiède. Laisser reposer 5 minutes.
2. Verser dans la cuve d'un robot ménager et ajouter tous les ingrédients à l'exception du sel. Mélanger à vitesse 1 pendant environ deux minutes. Ajouter le sel puis mélanger à vitesse 4 pendant deux minutes. Monter à la vitesse 6, et mélanger jusqu'à ce que la pâte devienne douce et élastique et tape les parois de la cuve du robot.
3. Retirer la pâte et former une boule à la main. La remettre dans la cuve, couvrir d'un torchon et laisser lever jusqu'à ce que la pâte double de volume, soit environ 2 heures.
4. Façonner la pâte : diviser la pâte en 6 portions égales. Étaler chacune d'entre elles avec la paume de la main, puis ramener chaque bord vers le centre, en répétant l'opération plusieurs fois, de telle sorte à obtenir un petit pochon. Retourner la boule partie lisse vers le haut et rouler délicatement sur elle-même jusqu'à ce qu'elle soit homogène et élastique. Placer sur une plaque allant au four recouverte de papier sulfurisé, et répéter l'opération avec les boules de pâte restantes. Couvrir d'un torchon et laisser lever pendant 1 heure minimum.
5. Badigeonner les boules de pâte d'oeuf battu, parsemer quelques graines de sésame noir et/ou graines de courges, et enfourner à 190°C pendant 15-20 minutes. Transférer sur une grille et laisser refroidir.

Pour les burgers à la betterave

1. Préchauffer le four à 180° C et couvrir une plaque allant au four de papier sulfurisé ou aluminium. Réserver.
2. Faire cuire le quinoa selon les instructions du paquet.
3. Placer les betteraves coupées en dés sur la plaque, verser un filet d'huile d'olive, puis laisser rôtir au four pendant 30 minutes. Laisser refroidir.

4. Transférer les betteraves dans un robot mixeur et pulser 2 ou 3 fois, de telle sorte à garder un peu de texture (les betteraves ne doivent pas être complètement réduites en purée).
5. Transférer les betteraves dans un saladier, ajouter les autres ingrédients et bien mélanger. Si la texture est trop humide, ajouter un peu de flocons d'avoine ou de chapelure.
6. Façonner les burgers à la main de manière compacte, puis déposer sur la plaque de four.
7. Enfourner pendant 15 minutes d'un côté, puis 14 minutes de l'autre.

Pour assembler les burgers

1. Écraser les avocats à la fourchette, puis assaisonner avec le jus de citron, le sel, le poivre et le piment.
2. Lorsque les pains à burgers briochés sont cuits, les couper en deux délicatement, ajouter le burger de betterave et le dip à l'avocat. Parsemer de feuilles de basilic et servir immédiatement.