Baba ganoush burger

Niveau de difficulté : facile
Temps de préparation : 30 minutes
Temps de cuisson : 45 minutes
Recette pour 6 personnes

Ingrédients

- 90 g de protéines de soja texturées petits morceaux Markal
- 80 g de farine de soja toastée Markal
- 900 g d'aubergines fraîches
- 3 c. à soupe d'huile de sésame grillée
- 2 c. à soupe d'huile d'olive fruitée
- 1 c. à soupe de purée de sésame
- 1 jus de citron frais
- 1 gousse d'ail (voir plus si vous aimez ça)
- 3 c. à café de cumin en poudre
- 1 c. à café de sel

1. Préchauffez le four à 180°C.
2. Lavez les aubergines. Fendez-les en deux dans la longueur.
3. Scarifiez la chair sans percer la peau.
4. Arrosez d'huile de sésame grillée et faites ensuite cuire les aubergines, côté peau en haut, pendant 35 à 40 min environ.
5. Puis, sans se brûler, récupérez la chair des aubergines. Mettre 90 g de protéines de soja texturées à cuire dans 3 fois leur volume d'eau.

6. Mixez la chair de 3⁄4 des aubergines avec 1 grosse cuillère à soupe de purée de sésame. 2 c. à s. d'huile de sésame grillé, l'huile d'olive, le jus de citron, le sel, le cumin en poudre et la gousse d'ail. Vous devez obtenir une texture lisse.
7. Dans un faitout, verser le Baba Ganoush. Rajouter le reste de la chair d'aubergine légèrement ciselé, la farine et les protéines de soja cuites et égouttées. Ensuite, mélangez le tout pour obtenir un appareil homogène.
8. Confectionnez des steaks végétaux de 2 cm d'épaisseur et ensuite faites-les cuire 15 min à 180° sur une plaque de four.
9. Servez bien chaud.

Suggestions

Si vous ne possédez pas de farine de soja, vous pouvez la remplacer de la même manière par tous types de farines avec ou sans gluten. Si on ne veut pas consommer de soja, on peut le remplacer par d'autres légumineuses comme les pois chiches ou les lentilles. Les steaks Baba Gannoush permettent de préparer des Burgers végétariens. Avec des tomates et de la salade verte fraîche et une sauce au yaourt pour rapporter un peu d'acidité comme en Orient. Ces steaks végétaux peuvent être servis dans un Buddha Bowl, avec des féculents, des légumes cuits et crus pour un plat complet.