



RECETTE BBQ Burger Végé



Pour 6 burgers:

- 6 pains burger Au Pain Doré
- 300 g de patate douce pelée, en petits cubes (environ 1 patate)
- 125g d'oignon coupé en lanières
- 125ml de noix de Grenoble
- 1 c à soupe d'huile d'olive
- 1 boîte de conserve (540ml) de lentilles égouttées et rincées
- 1 gousse d'ail hachée
- 1 œuf
- 60 ml de sauce bbq (ou ketchup)
- 1 ½ c à thé d'assaisonnement au chili
- 1 c à thé d'origan séché
- ½ c à thé de paprika fumé
- ½ tasse de chapelure
- ½ tasse de flocons d'avoine
- Sel et poivre
- Garnitures de votre choix:
- Mayonnaise, moutarde, tomate, avocat, laitue, fromage, etc.

Préparation :

- Préchauffez le four à 375 °F (190 °C).
- Dans un bol, enrobez les cubes de patate douce, les oignons et les noix dans l'huile d'olive. Saler légèrement.
- Déposez les légumes et les noix sur une plaque recouverte d'un papier parchemin et cuire au four pendant 20 minutes.
- Retournez les légumes et les noix et poursuivre la cuisson encore 20 minutes. Laisser tiédir.
- Dans le récipient du robot culinaire, ajoutez les patates douces, les oignons, les noix et le reste des ingrédients, à l'exception de la chapelure et des flocons d'avoine.
- Hachez jusqu'à l'obtention d'une texture grossière, sans être homogène.
- Mettre le mélange dans un grand bol. Ajoutez la chapelure et les flocons d'avoine. Bien mélanger.
- Formez les galettes en utilisant pour chacune 125 ml (1/2 tasse) de mélange.
- Cuire au bbq 4 min de chaque côté.
- Mettre les garnitures de votre choix.
- Servir.

Astuce:

Une fois cuites les galettes se gardent congelées. Il suffit de les décongeler et les réchauffer quelques minutes sur le bbq.
Pour une version **Végan**:
Ne pas mettre l'œuf.

Et le tour est joué, BON APPÉTIT !