

QU'EST-CE QU'ON MIJOTE ? – 25 janvier 2022

Burgers de haricots noirs, par Isabelle

Ingrédients

Pour les burgers de haricots noirs :

- 1 petite patate douce (environ 80g que vous pouvez prélever d'une patate douce que vous utiliserez pour faire vos frites)
- 150g de champignons
- 1 gousse d'ail
- 100g de haricots noirs cuits, rincés et égouttés
- 20g de farine d'amande
- 20g de graines de chia (moulues de préférence)
- 1 cuillère à café de paprika fumé
- 1/3 de cuillère à café de sel
- 1/3 de cuillère à café d'oignon semoule
- 1/8 à 1/4 de cuillère à café de poivre noir moulu
- Huile végétale (pas d'olive de préférence)

Pour les frites de légumes-racines :

- En fonction de vos goûts et de ce que vous trouvez au marché, vous pouvez utiliser :
 - De la patate douce
 - De la betterave
 - Des carottes
 - Du céleri-rave
- 1 cuillère à café d'huile de coco ou d'huile végétale (pas d'olive de préférence)
- 1/3 de cuillère à café de paprika (fumé ou non)
- Sel

Pour garnir les burgers :

Laitue, tomate, avocat, fromage, sauce... À votre goût !

Pour rester dans la tendance végétarienne, on peut utiliser la mayonnaise aux noix de cajou que nous avons préparée pour le [Qu'est-ce qu'on mijote? du mois de novembre 2021](#).

Préparation des galettes de haricots noirs :

Préchauffer le four à 375°F (190°C ou thermostat 6-7).

Couper la patate douce en petits dés d'1/4" environ (0,5 cm). Les enrober d'1 cuillère à café d'huile. Les disposer sur la grille ou la plaque du four tapissée d'une feuille de cuisson réutilisable (ou, à défaut, de papier parchemin) et répartir 1 cuillère à café d'eau. Enfourner pour 20 minutes environ (vérifier la cuisson à partir de 10 minutes, les dés de patate douce doivent être tendres mais pas grillés).

Pendant ce temps, émincer finement les champignons et l'ail.

Chauffer une casserole à feu modéré. Quand elle est chaude, y chauffer 1 cuillerée à café d'huile. Ajouter les champignons et l'ail, et cuire 5 minutes.

Mettre les champignons et l'ail dans un saladier avec le reste des ingrédients, et pétrir avec les mains.

Diviser la préparation en 2 portions et les aplatir en forme de galettes avec la paume de la main. Attention à former des galettes de la taille de vos pains.

Déposer les galettes sur une assiette et placer environ 30 minutes au réfrigérateur.

Préparation des frites de légumes racines :

Découper en bâtonnets de 2 x ¼" (5 x 0,5 cm).

Enrober tous les légumes d'huile, puis les disposer sur la grille ou la plaque du four tapissée d'une feuille de cuisson réutilisable (ou, à défaut, de papier parchemin). Répartir 2 cuillères à soupes d'eau et enfourner pour environ 20 minutes de cuisson. Réserver les frites au chaud.

Cuisson des burgers :

Chauffer 2 cuillerées à café d'huile dans une poêle à feu modéré. Y ajouter les galettes et cuire 3 à 4 minutes sur chaque face, jusqu'à ce qu'elles soient dorées des deux côtés.

Déposer les burgers sur les pains et garnir de vos garnitures préférées.