

BURGER VÉGÉTARIEN

sans gluten, sans lait, sans beurre, sans oeufs

PRISCA MORJON



Préparation	Cuisson	Personnes
25 min + 1h de repos	35 min + 5 min	4

Ingrédients

Pour le pain :
300g de farine de banane
2 bananes plantains bien mûres
1/2 sachet de levure chimique
5g de bicarbonate
2 cuillères à soupe de jus de citron
10cl d'eau tiède
20cl de lait de coco
3g de sel
Pour la garniture
4 galettes de manioc CERISE PAYS
100g de betterave
1 cuillère à soupe de miel
1 cuillère à café de Moutarde
1 cuillère à soupe de pâte d'ail
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
Salade, Quelques Cornichons, ½
Oignon, 1 Tomate
Sel et poivre

Environ **5,50€** 
PAR PERSONNE

Préparation

Préparer le pain :
Peler et écraser la banane plantain.
Mélanger tous les ingrédients : farine, la bicarbonate, sel le jus de citron, l'eau et le lait puis la purée de banane. Pétrir 5 minutes pour obtenir une texture lisse et homogène.
Couvrir d'un linge humide puis laisser reposer une heure à température ambiante.
Détailer la pâte en 4 et former des boules.
Les disposer sur du papier sulfurisé, dorer au jaune d'œuf et saupoudrer des graines de votre choix.
Cuire au four à 180°C durant 20 minutes, avec un bol d'eau pour créer une humidité qui permettra au pain de rester moelleux.
Monter les burgers :
Cuire les galettes 5 minutes à la poêle. Saler et poivrer.
Émincer les oignons et quelques morceaux de piments forts.
Hacher les cornichons, couper la tomate en rondelles.
Réaliser la sauce en mélangeant la betterave, l'huile d'olive, l'ail, le thym, le vinaigre et le miel.
Saler et Poivrer. Monter les burgers avec les différents ingrédients.