Burger végé au gingembre et cari

Découvrez notre savoureuse recette de burger végétarien au gingembre et au cari. Savourez l'explosion de saveurs de ce burger végétal épicé, rehaussé par la subtilité du gingembre et l'arôme du cari. Une option délicieusement équilibrée pour les amateurs de burgers végétariens.

Préparation 20 min
Cuisson 17 min
Portions 6
Nutrition Facts (per serving)
Calories 380
Lipides 22
Glucides 61
Fibres 11
Protéines 23
Sodium 410

Ingrédients

- 15 ml (1c. à soupe) d’huile
- 500 ml (2 tasses) de champignons hachés
- 2 gousses d’ail hachées
- 1 canne (540 ml) de lentilles vertes en canne
- 65 ml (1/4 tasse) de graines de citrouille

- 15 ml (1 c. à soupe) de gingembre frais haché
- Sel et poivre au goût
- 65 ml (1/4 tasse) de chapelure italienne
- 250 ml (1 tasse) de carottes râpées
- 65 ml (1/4 tasse) de coriandre fraîche hachée
- 6 pains hamburger

Préparation

1. Dans un poêle, faire chauffer à feu moyen vif l’ail dans l’huile, puis ajouter les champignons et laisser cuire environ 7 minutes en brassant de temps en temps. Retirer.
2. Mettre le mélange de champignons et d'ail, les lentilles, les graines de tournesols, le cari, le gingembre, le sel et poivre dans le robot culinaire environ 1 minute.
3. Mettre la préparation dans un gros bol et ajouter la chapelure, les carottes râpées et la coriandre puis mélanger.
4. Avec les mains, façonner 6 boulettes et faire cuire dans une poêle environ 5 minutes de chaque côté à feu moyen vif.
5. Mettre les galettes dans les pains, puis ajouter la garniture au choix (ketchup, moutarde, avocats, laitue, cressons, luzerne, tomates, fromage etc.)

Notes

Gabrielle Simard – Créatrice culinaire
Développement et responsable médias sociaux