

🍴 recette salée 🍴

BURGER VÉGÉTARIEN AUX CHAMPIGNONS ET HARICOTS ROUGES

🕒 30 minutes

🍳 20 minutes

🍴 4 personnes

Ingredients

Pour le steak végétarien

300 g de haricots rouges cuits
2 champignons portobello
50 g d'arrow-root (ou de féculé de maïzena)
1 oignon
1 gousse d'ail
5 branches de persil frais
1 cc. de paprika en poudre
Sel et poivre, au goût
2 cs. d'huile d'olive pour la cuisson
Un peu de farine pour façonner les steaks

Pour le burger

4 buns maison (ou pas maison)
Une dizaine de champignons de paris
1 petit oignon
1 gousse d'ail
4 cs. de pesto ou tapenade
4 cs. de mayonnaise
Une poignée de feuilles de roquette
4 tranches de parmesan ou de fromage qui fond

Préparation

Commencer par préparer le steak végétarien.

Si la recette est réalisée avec des haricots secs, penser à les faire tremper et à les cuire en amont de la réalisation de cette recette. S'il s'agit de haricots en conserve, aucun délai supplémentaire à prévoir.

Peler et émincer l'oignon ainsi que la gousse d'ail. Dans une poêle, faire dorer une cuillère à soupe d'huile d'olive à feu moyen. Ajouter ensuite l'oignon et l'ail. Laisser dorer 5 min.

Pendant ce temps-là, laver soigneusement les champignons portobello et les couper en gros morceaux. Les ajouter dans la poêle avec 2 branches de persil frais préalablement ciselé. Laisser cuire une dizaine de minutes, à feu doux.

Dans le bol d'un robot/blender (ou d'un mixeur plongeant), réunir la poêlée de champignons portobello (conserver la poêle pour l'étape de montage), les haricots rouges bien égouttés, l'arrow-root, le reste de persil frais ciselé, le paprika en poudre ainsi que le sel et le poivre. Mixer grossièrement jusqu'à obtention d'une texture absolument pas homogène (il doit encore y avoir des morceaux de haricots). L'objectif n'est pas d'obtenir de la purée, mais une préparation non-uniforme.

Fariner un plan de travail et façonner 4 boules avec le contenu grossièrement mixé. Les aplatir légèrement sur le plan de travail, les retourner pour les imprégner de farine et former un disque.

Dans une autre poêle, faire chauffer une cuillère à soupe d'huile d'olive. Une fois l'huile bien chaude, faire cuire chaque steak 5 min. de chaque côté. Il faut qu'ils soient bien dorés.

Monter le burger.

Peler l'oignon ainsi que la gousse d'ail. Les émincer finement ainsi que les champignons de Paris.

Dans la poêle faire chauffer un peu d'huile d'olive. Laisser dorer l'oignon et l'ail 2-3 min. avant d'ajouter les champignons de Paris. Sur feu doux, laisser cuire 10 min.

Couper les buns en deux. Tartiner la face du dessus avec la mayonnaise. En faire de même avec le pesto sur la face du dessous et y déposer le steak. Ajouter une tranche de parmesan/fromage, recouvrir d'1/4 de poêlée de champignons de Paris. Ajouter finalement une poignée de roquette. Recommencer l'opération pour les 3 autres burgers.

