



Hamburger végétarien aux lentilles

Description

[vc_row][vc_column width= »1/3?][vc_column_text]Ce hamburger végétarien aux lentilles viendra parfaitement compléter vos buns végétariens ([voir la recette ici](#)). Sur la photo, je l'ai accompagné d'un peu de moutarde, une rondelle de tomate et des épinards frais. On pourra y ajouter ce que l'on veut: fromage (végétarien ou pas), laitue, cornichons... Vous pouvez aussi le manger accompagné de légumes sautés. Place à l'imagination![/vc_column_text][vc_column][vc_column width= »2/3?][vc_single_image image= »2826? img_size= »full » onclick= »zoom »][/vc_column][vc_row][vc_row][vc_column][vc_column_text]

Recette du hamburger végétarien aux lentilles

[vc_column_text][vc_column][vc_row][vc_row equal_height= »yes » content_placement= »top » css= ».vc_custom_1578327110108{background-color: #f0f0f0 !important;} »][vc_column width= »1/4?][vc_column_text]5-6 hamburgers[/vc_column_text][vc_column][vc_column width= »1/4?][vc_column_text]Préparation 15 min[/vc_column_text][vc_column][vc_column width= »1/4?][vc_column_text]Cuisson 35 min[/vc_column_text][vc_column][vc_column width= »1/4?][vc_column_text]Niveau moyen[/vc_column_text][vc_column][vc_row][vc_row][vc_column width= »1/3?][vc_column_text css= ».vc_custom_1586368663289{background-color: #f0f0f0 !important;} »]

Ingrédients

- 100g de lentilles crues (ou 250g de lentilles cuites)
- 1 carotte
- 1 pomme de terre moyenne
- 1/2 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 cuillère à café de cumin
- 1 cuillère à café de paprika
- 2-3 cuillères à soupe de farine

- 300g de chapelure
- sel, poivre, persil

[/vc_column_text]/[vc_column][vc_column width= »2/3?][vc_column_text]

Etape par étape

1. Si on utilise des lentilles crues, les plonger d'abord dans une casserole d'eau froide puis faire chauffer à feu moyen-fort. Après 10 minutes, ajouter le sel, la carotte et la pomme de terre coupées en petits dés. Dans le cas où on utilise des lentilles cuites, faire cuire dans de l'eau bouillante carotte et pomme de terre coupées en petits dés.
2. Pendant que les lentilles cuisent, faire revenir dans une marmite avec un peu d'huile végétale l'oignon coupé en petits dés et l'ail écrasé.
3. Après 10-15 minutes supplémentaires de cuisson, vérifier que les lentilles, la carotte et la pomme de terre sont bien cuites. Les mettre ensuite dans une passoire et bien égoutter pour s'assurer d'éliminer un maximum d'eau, puis les ajouter ensuite à l'oignon et à l'ail revenus. Après, épicer avec cumin, paprika, persil, sel et poivre. Si on utilise des lentilles déjà cuites, les égoutter et les ajouter à ce moment.
4. Laisser cuire 5 minutes de plus puis mixer grossièrement. Laisser des morceaux donnera de la texture. Le mélange doit aussi être assez compacte, plus épais que de la purée.
5. Dans le cas où le mélange serait trop liquide, ajouter alors 2 à 3 cuillères à soupe de farine. Ne pas hésiter à goûter le mélange afin d'ajuster l'assaisonnement par la suite.
6. Laisser ensuite refroidir 5 à 10 minutes.
7. Dans un second temps, verser la chapelure dans une assiette.
8. Puis former des hamburgers avec la pâte (environ 1 cuillère et demi de pâte par burger). Les enrober de chapelure et faire cuire dans une poêle avec un fond d'huile à feu moyen-fort. Faire dorer quelques minutes de chaque côté.
9. Enfin, monter les hamburgers avec le pains et les compléments souhaités.

[/vc_column_text]/[vc_column][vc_row][vc_row][vc_column][vc_column_text]

Trucs pour réussir le hamburger végétan aux lentilles

- Pour la cuisson des lentilles crues, il faut d'abord les mettre dans l'eau froide puis faire chauffer le tout. Si on plonge les lentilles directement dans l'eau chaude, elles resteraient dures même après la cuisson.
- N'hésitez pas à préparer la pâte de lentilles la veille, puis à façonner les hamburgers le lendemain, et ensuite les faire chauffer à la poêle.

[/vc_column_text]/[vc_column][vc_row][vc_row content_placement= »middle »][vc_column width= »1/6?][vc_column][vc_column width= »2/3?][vc_message message_box_color= »mulled_wine » icon_fontawesome= »fa fa-camera » css= ».vc_custom_1578330895116{background-color: #f0f0f0 !important;} »]

Si vous cuisinez les recettes du blog, n'hésitez pas à prendre le résultat en photo et à le publier sur les réseaux sociaux avec la mention **@vidaypimienta** ou le hashtag **#vidaypimienta**

Par avance merci de votre collaboration et bonne cuisine !

[/vc_message][vc_column][vc_column width= »1/6?][vc_column][vc_row][vc_row content_placement= »middle »][vc_column][vc_separator color= »mulled_wine » border_width= »3? el_width= »50?][vc_column][vc_column][vc_masonry_grid post_type= »post » max_items= »-1? style= »lazy » items_per_page= »4? show_filter= »yes » element_width= »3? gap= »10? orderby= »rand » item= »basicGrid_NoAnimation » initial_loading_animation= »none » grid_id= »vc_gid:1586887941952-b51f71be4bd1f910412a06ce72c7f19d-8? taxonomies= »98, 184? filter_source= »category »][vc_column][vc_row]

CATEGORY

1. Coin salé
2. Plat

POST TAG

1. recette vegan
2. sans lactose
3. végétarien

Categorie

1. Coin salé
2. Plat

Tags

1. recette vegan
2. sans lactose
3. végétarien

date créée

14/04/2020

Auteur

admin

default watermark