

Tartines et sandwiches

Hamburger végétal



20 min 10 min 10 min

TEMPS TOTAL

PRÉPARATION

CUISSON

0

REPOS

296

CALORIES

Ingrédients
pour **4** personnes

Ingrédients pour le burger

**4 Pain(s) spécial
hamburger**
2 Tomate(s)
8 feuille(s) **Laitue(s)**
4 c. à soupe **Ketchup**

Ingrédients pour les galettes de pois chiches

120 g **Farine de pois
chiche**
150 ml **Eau**
1 **Citron(s)**
0.5 c. à soupe
Bicarbonate de soude
1 **Carotte(s)**
1 **Sel**
1 **Poivre**
1 trait **Huile d'olive**

Étape 1

Préparation des galettes

- 1 Verser la farine de pois chiches dans un saladier.
- 2 Ajouter le bicarbonate.
- 3 Ajouter l'eau petit à petit en fouettant doucement la préparation.
- 4 Lorsque la préparation est homogène, saler et poivrer.
- 5 Couper le citron en deux, presser le jus et ajouter un peu de jus à la préparation.
- 6 Le citron apporte de l'acidité qui permet au bicarbonate de faire lever la pâte. Il n'est pas utile d'en ajouter beaucoup.
- 7 Râper les carottes. Les ajouter à la pâte. Remuer doucement.

Étape 2

Cuisson des galettes

- 1 Placer la poêle sur feu vif. Verser un filet d'huile.
- 2 Lorsque la poêle est chaude, verser une demi louche de pâte par galette et baisser légèrement le feu.
- 3 Lorsque les galettes se décollent facilement, les

retourner.

- 4 Retourner plusieurs fois les galettes jusqu'à ce que l'intérieur soit ferme et bien cuit. Débarrasser les galettes dans une assiette quand elles sont cuites.
- 5 Autre méthode : pour obtenir des ronds parfaits, utiliser des cercles à pâtisserie. Huiler l'intérieur des cercles.
- 6 Poser le cercle dans la poêle, verser la pâte à l'intérieur.
- 7 Quand la galette se décolle, retirer le cercle et retourner la galette. Une fois cuite sur les deux faces, la réserver sur une assiette.

Étape 3

Dressage

- 1 Couper quelques fines tranches de tomate à l'aide d'un couteau à dents. Réserver.
- 2 Hâcher grossièrement la salade. Réserver.
- 3 Couper une boule de pain en deux dans l'épaisseur.
- 4 Passer le pain au four pendant une petite minute pour que celui-ci soit plus croustillant.
- 5 Tartiner les deux tranches de pain d'un peu de sauce Ketchup ou de sauce tomate maison.
- 6 Placer une tranche de tomate sur la sauce.
- 7 Ajouter la salade.
- 8 Il est possible d'ajouter aussi de l'oignon, des graines germées, toutes sortes de crudités.
- 9 Placer la galette sur la salade.
- 10 Ajouter une deuxième tranche de tomate.
- 11 Ajouter à nouveau un peu de salade.
- 12 Refermer le burger.
- 13 Utiliser des pics afin de maintenir le burger.
- 14 Poser le burger sur une assiette, disposer de la salade et des tomates, parsemer de graines germées.