Melle Pigut

Tartines et sandwichs

Hamburger végétal

20 min	10 min	10 min	0	296
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

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

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**

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.