

BURGER DE LENTILLES

3- 4 personnes

INGRÉDIENTS

300 g de lentilles

180 g de quinoa

Légumes : 1 carotte, 1 aubergine,
2 champignons de Paris

1 oignon

Une boîte de concentré de tomate

Un éclat d'ail

3 à 4 pains pour burger

Huile d'olive

Sel, poivre, paprika, curcuma, basilic (ne pas négliger les épices pour donner du goût à la préparation!)



INSTRUCTIONS

- 1) Cuire les lentilles dans de l'eau bouillante
- 2) Dans une poêle : un peu d'huile d'olive et faire revenir l'oignon émincé ainsi que l'ail, les carottes et les champignons
- 3) Une fois les lentilles cuites, les ajoutez au mélange avec le concentré de tomates, sel, poivre, curcuma, paprika...
- 4) Bien mélangez et formez les burger dans la poêle ou vous aurez préalablement remis un peu d'huile d'olive.

Pour plus de facilité, utilisez un emporte -pièce. **Attention en les retournant : opération délicate !!**

- 5) Coupez les aubergines en cercles et faites- les griller au four avec un filet d'huile d'olive. Faites cuire également les pains burger au four 10minutes.

Vous remarquerez que l'huile d'olive est pas mal présente dans la recette, on fait donc attention à ne pas avoir la main trop lourde et on utilise la cuillère à soupe pour doser.

- 6) Cuire le quinoa en parallèle dans l'eau bouillante

7) Composez les burger : pain + aubergine+ Burger + tomates + aubergines + pain

8) Bon appétit !