

# Burgers aux Haricots Noirs et à l'Avoine, Riz & Haricots Verts

Recette Visuelle  
par DAREBEE  
© darebee.fr



- 240g de haricots verts surgelés
- ½ tasse - 100g de riz
- 1 boîte - 240g de haricots noirs cuits
- ½ tasse - 60g de flocons d'avoine
- 2 c.à.s - 30g de graines de lin moulues
- ¼ tasse - 50ml de sauce tomate
- ½ c.à.s de mélasse

**AMÉLIOREZ !** Ajoutez ½ c.à.s de poivre de Cayenne, ½ c.à.s d'ail en poudre et des noisettes aux haricots verts. Mélangez du yaourt avec la sauce tomate pour la garniture.

2 PORTIONS



## INSTRUCTIONS

1. Rincez soigneusement le riz. Transférez-le dans une casserole. Ajoutez 2 volumes d'eau, assaisonnez, et laissez cuire à couvert à feu doux jusqu'à complète absorption du liquide en remuant de temps en temps. Respectez le temps de cuisson indiqué sur l'emballage (souvent 10 ou 35 minutes) selon la variété du riz.
2. Mélangez les haricots noirs, les flocons d'avoine et les graines de lin moulues. Ecrasez à l'aide d'un pilon à pommes de terre, d'une fourchette ou d'un robot culinaire jusqu'à obtention d'un mélange homogène.
3. Préchauffez le four à 200°C (400°F). Formez des galettes et placez-les sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
4. Cassez les haricots verts en petits morceaux, assaisonnez. Placez-les en une seule couche sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Faites rôtir les galettes et les haricots au four pendant 20 minutes. Retournez les galettes au bout de 10 minutes.
5. Mettez le riz, les galettes et les haricots verts dans une assiette.
6. Garnissez de yaourt et de noisettes.