

Burgers aux Haricots Noirs & Avoine

Recette Visuelle
par DAREBEE

© darebee.fr



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 concentré de tomates
½ c.à.s de mélasse

4 BURGERS

AMÉLIOREZ ! Pour la sauce ajoutez aux ingrédients plus de sauce tomate, de mélasse et un pot de yaourt. Ajoutez des concombres et des graines de sésame.

INSTRUCTIONS

1. Combinez tous les ingrédients ensemble. Si vous utilisez les flocons d'avoine complète, broyez-les d'abord, puis ajoutez le reste des ingrédients. Assaisonnez selon votre goût.

2. Mélangez le tout à l'aide d'un robot culinaire. Sinon, utilisez un presse-purée ou une fourchette.

3. Préchauffez le four à 200°C (th.6-7). Formez des burgers en forme de galettes et placez-les sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.

4. Cuissez au four pendant 10 minutes. Retournez les galettes et faites-les cuire encore 10 minutes, 20 minutes au total.

5. Transférez dans une assiette. Pour la sauce, mélangez le yaourt avec la mélasse et le concentré de tomates. Garnissez le plat de concombres et de graines de sésame.

