

Burger aux pois chiches

durée totale **500 min.** 10 min. temps de préparation 480 min. temps de marinade 10 min. temps de cuisson

Données nutritionnelles (par portion):
1136 kJ / 271 kcal

Matières grasses: **9,5 g** Protéines: **12,5 g**
Glucides: **36,9 g**

INGRÉDIENTS

6 portions

300 g de pois chiches
2 càs d'eau
1 œuf
1 gousse d'ail
3 càs de farine
0,5 càc de levure
0,5 càc de bicarbonate de soude
3 càs Sauce soja biologique de fermentation naturelle Kikkoman
1 càc de cumin
poivre noir
huile d'olive

PRÉPARATION

Étape 1

Faire tremper les pois chiches dans de l'eau pendant 8 heures. Mélanger les pois chiches ramollis avec l'eau, l'œuf, la gousse d'ail écrasée, la farine additionnée de levure et de bicarbonate de soude, la sauce soja bio naturellement fermentée Kikkoman et les épices. Faire chauffer l'huile dans la poêle et former de petits tas de pâte avec une cuillère. Les faire dorer quelques minutes de chaque côté.

Étape 2

Servir avec une sauce au yaourt nature aux herbes.