

Burger de légumineuses, avec fromage halloumi et sauce BBQ aux prunes fumées

durée totale **120 min.** 20 min. temps de préparation 40 min. temps de cuisson 60 min. temps de repos

Données nutritionnelles (par portion):
3245 kJ / 775 kcal

Matières grasses: **22 g** Protéines: **35 g**
Glucides: **110 g**

INGRÉDIENTS

2 portions

Pain burger :

140 g de farine ordinaire
5 g de levure instantanée
1 càs de sucre
1 petit œuf
0,5 càc de sel
60 ml d'eau
20 g de beurre fondu
Graines de sésame
1 œuf battu

Steak végétarien :

1 petit oignon
1 gousse d'ail
40 g de lentilles vertes
200 g de haricots rouges (en boîte)
1 càs de purée de tomates
1 càs Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman
1 càc de paprika
0,5 càc de cumin
25 g de flocons d'avoine
1 càs d'enveloppe de psyllium
1 càs de persil haché
3 càs d'huile d'olive

Sauce BBQ :

50 ml d'eau
50 g de prunes fumées
1 càc de vinaigre
1 càc de sucre brun
1 càs Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman
0,5 càc de moutarde

PRÉPARATION

Étape 1

140 g de farine - **5 g** de levure instantanée - **1 càs** de sucre - **1** œuf petit format - **0,5 càc** de sel - **60 ml** d'eau - **20 g** de beurre fondu - Graines de sésame - **1** œuf battu
Mélanger farine, levure, sucre, œufs, sel et eau dans un bol. Pétrir la pâte. Ajouter ensuite le beurre et continuer de pétrir jusqu'à ce qu'elle devienne bien lisse et douce au toucher. Laisser reposer de côté le temps qu'elle monte. Former ensuite 4 petits pains et badigeonner avec l'œuf battu. Saupoudrer avec les graines de sésame et laisser lever au chaud. Une fois qu'ils ont doublé de volume, les faire cuire au four préchauffé pendant environ 15 minutes à 200°C.

Étape 2

1 petit oignon - **1** gousse d'ail - **40 g** de lentilles vertes - **200 g** de haricots rouges (en boîte) - **1 càs** de purée de tomates - **1 càs** Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman - **1 càc** de paprika - **0,5 càc** de cumin - **25 g** de flocons d'avoine - **1 càs** d'enveloppe de psyllium - **1 càs** de persil haché
Cuire les lentilles dans 1 tasse d'eau. Couper l'oignon en dés et l'ail en petits morceaux. Mélanger les lentilles égouttées, les haricots, la purée de tomates, la sauce soja Kikkoman, les épices, les flocons d'avoine et les enveloppes de psyllium dans un bol. Mélanger jusqu'à obtenir un mélange épais. Ajouter le persil haché et mélanger.

Étape 3

3 càs d'huile d'olive
Former des steaks avec la pâte préparée à l'étape 2. Placer sur une plaque à pâtisserie recouverte de

0,5 càc de cannelle
0,25 càc de piment en poudre
50 g de ketchup
15 ml de Brandy
En option :
100 g Du fromage halloumi
0,5 tomate
1 poignée feuilles de roquette
de

papier sulfurisé, arroser d'huile d'olive et cuire au four à 180 °C pendant environ 20 minutes.

Étape 4

50 ml d'eau - **50 g** de prunes fumées - **1 càc** de vinaigre - **1 càc** de sucre brun - **1 càc** Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman - **0,5 càc** de moutarde - **0,5 càc** de cannelle - **0,25 càc** de piment en poudre - **50 g** ketchup - **15 ml** de Brandy
Couvrir les prunes fumées avec de l'eau et laisser mijoter à feu doux pendant environ 15 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Ajouter le reste des ingrédients et porter à nouveau à ébullition. Réduire en purée pour obtenir une sauce lisse, en ajoutant de l'eau si nécessaire.

Étape 5

100 g de fromage halloumi - **0,5** tomate - **1 poignée de** de roquette
Couper le fromage halloumi en tranches de 1 cm d'épaisseur et les faire griller. Couper les petits pains en tranches et enduire le dessous de sauce BBQ. Placer la galette, le fromage halloumi, la tomate et la salade de roquette sur la moitié inférieure. Couvrir avec le dessus du pain et servir immédiatement.