

Burgers de betteraves avec aubergines et sauce au sésame

durée totale **35 min.** **20 min.** temps de préparation **15 min.** temps de cuisson **10 min.** temps de repos

INGRÉDIENTS

10 portions

Pour les galettes de burger :

100 g	de millet cru
600 g	de betteraves, précuites et sous vide
150 g	d'oignons blancs finement coupés en dés
100 g	de flocons d'avoine
60 g	de graines de lin moulues
150 ml	de vinaigre balsamique
10 g	de cumin
10 g	de sel

Pour les garnitures :

700 g	d'aubergines, lavées et nettoyées
50 ml	de vinaigre balsamique
50 g	de sirop d'érable
50 ml	d'huile de colza
10	pains rustiques vegan pour burger, environ 60 g chacun
100 g	d'oignon rouge, coupé en rondelles d'environ 1 mm d'épaisseur
100 g	de roquette, lavée et nettoyée

Pour la sauce :

350 ml	<u>Sauce au sésame</u>
	<u>Kikkoman</u>
10 g	de poudre de piment
15 g	de sirop d'érable
5 g	de coriandre moulue
30 ml	de jus de citron

PRÉPARATION

Étape 1

Faire cuire les 100 g de millet dans 500 ml d'eau à feu moyen pendant 10 minutes, puis les égoutter dans une passoire. Sortir les betteraves de l'emballage et les râper grossièrement. Mélanger les betteraves râpées, les oignons en dés, les flocons d'avoine, les graines de lin moulues, le vinaigre, le cumin, le sel et le millet cuit de manière homogène et laisser reposer pendant 10 minutes. Pendant ce temps, préchauffer le four à chaleur tournante à 180 °C.

Étape 2

Former des galettes à l'aide d'emporte-pièces à biscuits (Ø 11 cm), en utilisant environ 130 g du mélange par portion. Les placer ensuite sur une plaque de cuisson recouverte de papier cuisson.

Étape 3

Couper l'aubergine en tranches d'environ 4 mm d'épaisseur à l'aide d'une mandoline, les placer sur une deuxième plaque de cuisson et les faire mariner avec le vinaigre, le sirop d'érable et l'huile.

Étape 4

Faire cuire les galettes de burger et les tranches d'aubergine au four pendant 15 minutes.

Étape 5

Pendant ce temps, mélanger la sauce sésame Kikkoman, la poudre de piment, le sirop d'érable, la coriandre et le jus de citron dans un bol.

Étape 6

Monter les burgers en plaçant une galette de betterave sur chaque moitié de pain. Ajouter l'aubergine, la roquette, les rondelles d'oignon, la sauce puis l'autre moitié de pain et servir.