

Burger végétarien au steak de betterave

Être végétarien ne veut pas dire pour autant faire l'impasse sur des classiques très bon. C'est pour quoi nous vous présentons cette recette végétarienne avec un steak de légumes pour composer ce veggie burger. Ainsi cette recette de burger végétarien au steak de betterave est facile à réaliser. Composé de pain à burger, d'épinard et de betterave, vous n'y verrez que du feu!

Commencez par préparer chaque steak de betterave. Pour cela, essuyez les betteraves rouges cuites et râpez-les. Pelez et hachez finement les oignons rouges et l'ail. Dans un saladier, mélangez les betteraves râpées, les oignons rouges et l'ail hachés et un bon filet d'huile d'olives. Ajoutez les œufs, les flocons d'avoine, le sel et le poivre puis mélangez bien. Nettoyez et essorez le basilic. Hachez-le et ajoutez-le au mélange. Remuez bien jusqu'à obtenir une pâte compacte, bien homogène. Laissez reposer au frais pendant 30 minutes.

Au bout de ce temps, confectionnez 4 steaks avec la pâte, et façonnez-la à l'aide de vos mains. Faites chauffer un filet d'huile d'olive dans une poêle. Faites cuire les steaks de betterave pendant 10 minutes environ, en les retournant à mi-cuisson. Puis laissez chaque steak végétarien au chaud en fin de cuisson.

Procédez au montage du burger végétal. Nettoyez et essorez les pousses d'épinard et le cresson. Nettoyez les radis roses et coupez-les en fines rondelles. Mélangez de la crème de soja avec de l'aneth ciselée, du sel et du poivre dans un bol. Coupez les pains à hamburger en deux.

Faites toaster au grille-pain les pains. Placez sur les talons des pains les pousses d'épinard, les steaks de betterave, la crème de soja à l'aneth, les rondelles de radis roses puis enfin le cresson. Refermez chaque burger végétarien avec les couronnes des pains et dégustez aussitôt vos recettes de burgers végétariens.