



Veggie burger à l'amarante



Veggie burger à l'amarante

200 gr d'amarante Ethiquable • Poivre Sauvage Ethiquable •
1/2 courgette • 1 carotte • 1 oignon • 3 càs d'huile d'olive
Romarin Paysans d'ici 6 grosses tomates ou pains à burger • 1 avocat
feuilles d'épinards frais • coriandre fraîche • 3 càs de fécule de maïs
2 càs de purée de noix de cajou Ethiquable

- Faire cuire les grains d'amarante 20 minutes dans une casserole d'eau avec le bouillon de légumes.
- Pendant ce temps, râper la carotte et la courgette. Emincer l'oignon.
- Faire dorer l'oignon dans une poêle huilée. Ajouter les morceaux de courgettes et de carottes. Saler, poivrer et ajouter le romarin.
- Mélanger les grains d'amarante cuits et les légumes. Y incorporer la purée de noix de cajou.
- Passer les mains préalablement dans la fécule de maïs. Puis former des palets de veggie burger d'amarante.
- Les faire légèrement dorer à la poêle huilée.
- Laver et couper les tomates en 2 ou couper les pains à burger et les faire légèrement toaster.
- Garnir avec les pousses d'épinard, la coriandre le veggie burger à base d'amarante, l'avocat coupé en fines tanches.



*Retrouvez des centaines d'idées recettes équitables et bio
sur cuisinez.ethiquable.coop*

ETHIQUABLE