

Hamburger végétarien aux pois chiches

À la carte

Menu de saison

Hamburger végétarien aux pois chiches

Ingrédients:

Pour 4 pièces

Pour la fougasse
250 g de farine
Env. 10 g de levure en cube
1,5 dl d'eau
2 cs d'huile d'olive raffinée
Romarin frais haché finement
ou en poudre
Sel

Pour les burgers

120 à 200 g de pois chiches (poids secs)
150 g de sbrinz râpé
2 à 3 gousses d'ail
Cumin et sel

Pour la garniture

200 g de séré maigre ou mi-gras
Sel, poivre, év. ail en poudre
Feuilles de mélisse (facultatif)
2 tomates
½ concombre

Préparation



1. Cuire les pois chiches 45 à 60 min.

Pour la fougasse

2. Mélanger farine, levure, eau, un peu de sel et 1 cs d'huile. Pétrir pour obtenir une pâte lisse. Laisser doubler de volume à couvert et à température ambiante (env. 1 h).

3. Abaisser la pâte à env. 2 cm d'épaisseur sur un papier cuisson. Entailler le dessus et badigeonner avec 1 cs d'huile. Parsemer d'un peu de sel et de romarin. Cuire en bas du four à 220°C durant env. 25 min.

Pour les burgers

4. Mixer pois chiches cuits, sbrinz, ail, cumin et un peu de sel jusqu'à ce que les pois chiches soient concassés et que la consistance permette de fa-

çonner 4 burgers. Les saisir à la poêle dans un peu d'huile (colza HOLL ou tournesol HO), env. 5 min. chaque côté.

Pour l'assemblage

5. Assaisonner le séré selon goût avec sel, poivre, év. ail en poudre ou autre épice et feuilles de mélisse hachées finement. Couper la fougasse en 4 puis chaque partie en 2 dans le sens de l'épaisseur. Farcir avec les burgers, la sauce séré, les tomates et le concombre en rondelles.

À servir avec une salade mêlée de saison et/ou un fruit en dessert.

Astuce de Fourchette verte Jura

Laisser tremper les pois chiches durant une nuit dans 2 à 3 fois leur volume en eau. Jeter l'eau de trempage, car elle contient des éléments responsables de ballonnements.



Le saviez-vous ?

Les pois chiches, comme les autres légumineuses, sont riches en hydrates de carbone (glucides), mais également en protéines. Les protéines d'origine végétale ne contiennent pas tous les acides aminés essentiels dont notre corps a besoin (acides aminés = constituants des protéines). C'est pourquoi les légumineuses doivent être associées à une céréale pour constituer une source de protéines optimale.



Recette proposée
par Fourchette verte Jura

Plus d'informations
sur www.fondationo2.ch/projet/fourchette-verte/
Privilégiez les produits régionaux labellisés:
www.terroir-juraregion.ch