

Burger Végétarien

Ingredients pour 4 pers

- 4 x2 pains à Hamburger
 - 1 grosse tomates
 - Feuilles de laitue
 - 1 oignon rouge
- Fromage de chèvre
 - 400g de quinoa
 - 4 œufs
 - 1 oignon blanc
 - 2cs de farine
 - Huile d'olive
 - Basilic frais
 - 1 citron

Préparation

Pour les steak de quinoa:

Faire cuire le quinoa dans une casserole pendant 20 minutes dès ébullition. Quand le quinoa est cuit, l'égoutter et le laisser tiédir dans un saladier.

Faire revenir l'oignon blanc émincé dans une poêle avec un filet d'huile d'olive. Quand il est translucide, l'ôter du feu et mélanger l'oignon dans un saladier avec les œufs.

Ajouter la farine, assaisonner et ajouter le basilic préalablement ciselé, puis ajouter le quinoa au mélange.

Modelez 4 steaks avec la préparation et faites-les cuire dans la poêle quelques minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.

Pour le hamburger :

Toaster les pains 5-6 min au four (position grill).

Sur les moitiés inférieures, répartir un peu d'huile d'olive puis ajouter les steaks de quinoa, des feuilles de salade, une rondelle de tomate, le fromage de chèvre et les lamelles d'oignon rouge.

Remettre le hamburger quelques minutes au four pour que le fromage fonde et déguster.