



Burgers de pois chiches

Rendement: 10 gros burgers

- 1 oignon haché fin
- 1 tasse de carottes râpées moyenne
- 1 c. à s. d'huile d'olive ou autre
- 3 tasses (400gr) de pois chiches cuits
- 1 c. à s. de pâte de tomates
- 1 à 2 c. à s. de persil frais haché et/ou de coriandre fraîche hachée (ou autre au goût !)
- 1/2 c. à thé de poudre de cari
- 1 c. à thé d'ail en poudre
- 1/2 c. à thé de laurier en poudre (facultatif)
- 1 c. à thé de sel de mer
- 1/3 tasse (30 gr) de farine de riz brun
- 2 c. à s. d'huile d'olive (ou de lait de soya ou autre, si vous voulez réduire le gras)

D'abord, coupez l'oignon finement, râpez la carotte à l'aide d'une râpe de grosseur moyenne.

Dans une poêle, faire revenir l'oignon dans l'huile juste pour le ramollir un peu, puis ajoutez la carotte râpée et cuire encore quelques minutes, jusqu'à tendreté puis laisser refroidir.

Pendant ce temps, mettre les pois chiches, la pâte de tomate, le persil haché, le cari, la poudre d'ail, le laurier et le sel dans la jarre du robot et faire tourner un peu. Ensuite, ajouter les légumes refroidis et faire tourner pendant quelques minutes. Quand le mélange est bien en purée, ajouter la farine et l'huile (ou le lait) puis laisser tourner à nouveau jusqu'à ce que le mélange soit complètement homogène, épais et manipulable avec vos mains.

* **Note:** Si jamais le mélange est trop mou pour le manipuler, ajouter un peu de farine de riz jusqu'à consistance désirée, mais pas trop, car les galettes pourraient devenir friables lors de la cuisson.

Former des galettes d'environ 4" de diamètre et 1/2" d'épaisseur et les déposer sur une plaque de cuisson recouverte d'un papier parchemin puis mettre au four à 350 F. pour environ 15-20 min ou jusqu'à ce que les galettes soient bien dorées d'un côté puis les retourner à l'aide d'une spatule et les laisser cuire encore 15 – 20 min ou jusqu'à bien dorées.

Servir accompagnées d'une sauce brune et de pommes de terre en purée ou de riz ainsi que de petits pois verts ou autres légumes d'accompagnement et/ou d'une salade verte.

Ou encore, les servir dans un pain à hamburger et garni à votre goût.

Note: Ces burgers se congèlent très bien.

Bon appétit !