



BURGER VÉGÉTARIEN AU QUINOA & LENTILLES EBLY®
RECETTE

BURGER VÉGÉTARIEN AU QUINOA & LENTILLES EBLY®



TEMPS

30 min

INGRÉDIENTS

11 ingrédients

FAIT POUR

4 personnes

PARTAGER

- [Pinterest \(opens in new window\)](#)
- [Facebook \(opens in new window\)](#)
- [Twitter \(opens in new window\)](#)
- [Download \(opens in new window\)](#)
- [Print \(opens in same window\)](#)

INGRÉDIENTS

- 2 sachets de Quinoa et lentilles EBLY®
- 1 conserve de pois chiches (possibilité de la remplacer par deux jaunes d'œuf)

- 1 yaourt nature
- 4 c. à s. de paprika
- 4 pains burgers
- 1 petit oignon rouge
- Le jus d'un citron
- 3 c. à c. de graines de sésame
- 2 avocats
- 2 carottes
- 4 c. à s. de persil haché

PRODUITS UTILISÉS



EBLY® Quinoa & Lentilles

[VOIR DÉTAILS](#)

ÉTAPES DE CUISSON

1. 1

Faites cuire les 2 sachets de mélange Quinoa et lentilles EBLY® pendant 10min. Mixez les pois-chiches jusqu'à former une pâte. Egouttez les sachets, puis dans un bol, mélangez les céréales avec la pâte de pois-chiches. Salez, poivrez et ajoutez 3 c.a.s. de paprika.

2. 2

Formez des boules puis aplatissez-les doucement pour créer des steaks. Saupoudrez de paprika et de graines de sésame.

3. 3

Précuisez les steaks au four pendant 15min à 160°C.

4. 4

Coupez les oignons en tranches fines et faites-les mariner dans un mélange de vinaigre blanc et miel pour créer des pickles (laissez reposer au frigo 15min).

5. 5

Mélangez le yaourt avec le jus de citron et le persil haché.

6. 6

Coupez les carottes en fins bâtonnets.

7. 7

Coupez les tranches d'avocat.

Montage

1. 8

Placez un peu de sauce au yaourt sur la base du pain pour burger.

2. 9

Déposez le steak.

3. 10

Ajoutez selon votre goût, des oignons et des carottes.

4. 11

Ajoutez l'avocat.

5. 12
Badigeonnez le pain restant de sauce au yaourt.
6. 13
Réchauffez 5 min dans un four chaud.

You aimerez Aussi



[BARQUETTES D'AVOCAT FARCI AU QUINOA](#)

Temps de cuisson

30 min

Ingrédients

8 ingrédients

[VOIR DÉTAILS](#)



[BURGER VÉGÉTARIEN AU QUINOA & LENTILLES EBLY®](#)

Temps de cuisson

30 min

Ingrédients

11 ingrédients

[VOIR DÉTAILS](#)



[SANDWICH AUX FALAFELS DE QUINOA ET LENTILLES EBLY®](#)

Temps de cuisson

50 min

Ingrédients

20 ingrédients

[VOIR DÉTAILS](#)

Source URL: <https://www.ebly.fr/nos-recettes/burger-vegetarien-au-quinoa-et-lentille-ebly>