



BURGER VÉGÉTARIEN AUX CÉRÉALES ET LENTILLES EBLY®
RECETTE

BURGER VÉGÉTARIEN AUX CÉRÉALES ET LENTILLES EBLY®



TEMPS

40 min

INGRÉDIENTS

15 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

- 1 patate douce cuite à l'eau
- 2 sachets de Céréales et Lentilles EBLY®

- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 1/2 c. à c. de cumin moulu
- 1/2 bouquet de coriandre ciselée
- 1 œuf
- 50 gr de farine
- Sel
- Poivre
- 4 pains burger
- 1 tomate
- 4 c. à c. de moutarde
- Salade verte
- Du ketchup (facultatif)

PRODUITS UTILISÉS



EPLY® Céréales & Lentilles

[VOIR DÉTAILS](#)

ÉTAPES DE CUISSON

1. 1

Faites cuire les Céréales et lentilles EPLY® selon le mode d'emploi. Une fois cuit, ôtez le sachet et versez les Céréales et lentilles dans un saladier.

2. 2

Écrasez la patate douce avec une fourchette. Coupez l'oignon en dés et faites-le revenir 5 min avec un filet d'huile d'olive, l'ail haché et le cumin. Laissez refroidir.

3. 3

Dans un saladier, ajoutez la purée de patate douce et l'oignon saisi avec le mélange de Céréales et lentilles.

4. 4

Ajoutez la coriandre, la farine, le sel, le poivre et l'œuf.

5. 5

Mélangez bien le tout.

6. 6

Formez des galettes de la taille du pain, disposez-les sur une plaque et mettez-les au frais pendant 30 min.

7. 7

Chauffez une poêle avec 3 cuillères à soupe d'huile d'olive et faites dorer les galettes des deux faces.

8. 8

Badigeonnez les pains burger de moutarde, déposez une feuille de salade et une rondelle de tomate.

9. 9

Ajoutez une galette sur le dessus.

10. 10

Terminez avec une autre rondelle de tomate et un peu de ketchup. Fermez le burger.

You aimerez Aussi



BURGER VÉGÉTARIEN AU QUINOA & LENTILLES EBLY®

Temps de cuisson

30 min

Ingrédients

11 ingrédients

[VOIR DÉTAILS](#)



CROQUETTES AU FOUR DE CÉRÉALES & LENTILLES EBLY® AU FROMAGE

Temps de cuisson

35 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-aux-cereales-et-lentilles-ebly>