VEGGIE BRIOCH'BURGER AUX HARICOTS ROUGES ET AVOCAT

2 personnes
25 minutes
facile

Ingrédients

- 2 Brioch'Burgers VEGAN La Fournée Dorée
- 250 g de haricots rouges en conserve égouttés
- 75 g de farine
- Épices et/ou herbes (cumin, curcuma, paprika, coriandre, persil)
- Sel, poivre
- 1 avocat
- Maïs
- Roquette
- Facultatif : fromage type mozzarella ou cheddar

Préparation

Préparation des steaks :
1- Préchauffer le four à 200°C.
2- Bien égoutter les haricots rouges. Les mixer avec les épices et herbes de votre choix, environ 3 cuillères à café. Saler, poivrer.
3- Ajouter la farine petit à petit en mélangeant à chaque fois.
4- Former des steaks de la taille des Brioch'Burgers (s'aider d'un emporte-pièce si nécessaire). Déposer les steaks sur une feuille de papier sulfurisé et enfourner pour 8 minutes à 200°C.

Préparation du Brioch'Burger :
1- Pendant la cuisson des steaks, écraser grossièrement l'avocat. Assaisonner.
2- Enfourner les Brioch'Burgers 2 minutes pour les toaster légèrement. Facultatif : ajouter du fromage sur une des faces pour le faire fondre au four.
3- Monter votre Brioch'Burger avec la purée d'avocat, le steak aux haricots rouges, du maïs frais et quelques feuilles de roquette.