

# BURGERS VÉGÉTARIENS

## - LES INGRÉDIENTS -

Lentilles Beluga .....	200gr
Betterave rouge .....	200gr
Oignon rouge ou blanc .....	1
Œuf .....	1
Semoule de blé .....	50gr
Huile de colza .....	1 filet
Sel .....	Selon goût

## - PRÉPARATION -

Couvrir les lentilles d'eau. Porter l'eau à ébullition puis couvrir la casserole et laisser cuire à feu doux pendant 20-25 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Les rafraîchir ensuite sous l'eau froide.

Cuire les betteraves entières dans une casserole à vapeur pendant 30 minutes. Une fois tendre, les rincer sous l'eau froide, les peler et les râper.

Hacher l'oignon.

Mélanger l'oignon, les betteraves, les lentilles, l'œuf et la semoule dans un bol. Assaisonner selon goût.

Former des burgers bien compacts (si besoin, ajouter un autre œuf et de la semoule).

Faire chauffer l'huile dans une poêle et faire dorer les burgers des deux côtés jusqu'à ce qu'ils soient cuits.

Accompagnement : se marie bien avec une salade ou des frites !

