

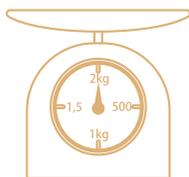
BURGER VÉGÉ



**À FOND
L'AUTOMNE!**

BURGER VÉGÉ

DE QUOI AI-JE BESOIN?



- 2 carottes
- Facultatif : 1 gousse d'ail
- 2 oeufs
- 150 g de flocons d'avoine
- 4 cuillères à soupe d'huile de tournesol
- 1 cuillère à café de cumin
- 1 cuillère à café de curry
- Sel, poivre et un peu de farine
- Une râpe
- Un saladier
- Une poêle



COMMENT RÉALISER CES BURGERS VÉGÉ?

1. Râpe les carottes.
2. Mélange les oeufs dans un saladier. Ajoute l'ail écrasé, le sel, le poivre, les épices, l'huile, les carottes râpées et les flocons d'avoine. Mélange bien.
3. Saupoudre un peu de farine sur un plan de travail. Forme des petites galettes avec tes mains. Enrobe-les de farine.
4. Mets un peu d'huile dans la poêle et fais chauffer à feu vif. Baisse le feu et dispose délicatement les burgers dans la poêle.
5. Fais-les cuire de chaque côté en les retournant délicatement avec ta spatule en bois.

SUGGESTION :

VARIE LES LÉGUMES EN FONCTION DES SAISONS:
DU POTIRON EN AUTOMNE/HIVER
ET DE LA COURGETTE EN ÉTÉ.

