

BURGER DE POLENTA



60 min



1 pers



30 min



Bon marché



Moyen

Ingrédients

50g de haricots blancs
1 cuillère à soupe de moutarde
1 aubergine
1 courgette
1 poivron
1 tomates
2 carottes
Sel
Poivre
60g de polenta

Végétarien



Préparation

Le « burger » est composé de galettes de polenta pour remplacer le pain et garni d'une rondelle d'aubergine, un steak végétarien aux haricots blancs @vivienpaille et d'une poêlée de légumes (courgettes, poivrons, tomates, carottes).

Pour les galettes de Polenta :

Verser en pluie fine 60 g de polenta dans 180 ml d'eau bouillante salée.

Mélanger immédiatement, pour éviter la formation de grumeaux, jusqu'à ce qu'elle épaississe et se décolle des bords de la casserole. Retirer du feu aussitôt.

Pour le steak aux haricots blancs :

La veille, faire tremper les haricots blancs secs. Le lendemain, les égoutter et les faire cuire une bonne heure.

Mixer ensuite avec 1 ou 2 carottes coupées en tout petits dés.

Ajouter 1 cuillère à café de moutarde, puis mélanger et former des boules. Les aplatir et les déposer sur une plaque recouverte de papier cuisson allant au four.

Enfourner environ 20 min. Pendant ce temps, vous pouvez concocter votre petite poêlée de légumes.

L'étape finale consiste à former les burgers (avec un emporte-pièce si vous avez, c'est plus simple). Dans un premier temps vous ajoutez la première galette de polenta, la rondelle d'aubergine, le steak végétarien, la petite poêlée de légumes puis vous recouvrez d'une autre galette de polenta.

10 minutes au four, de nouveau, avant de servir.