Burger végé

Suggestion de Nathalie Larose, enseignante

Délicieux burgers végés de madame Larose qui adore les burgers!

1 boîte de haricots noirs rincés et égouttés
2 branches de céleri coupées grossièrement
3 gousses d'ail hachées finement
3 oignons vert hachés finement
1/2 tasse de tomates en dés sans le jus
1 oeuf
3/4 de tasse de chapelure panko ou autre
1/2 c. à soupe d'origan
1/2 c. à soupe de poudre d'ail
1/2 c. à thé de paprika
Sel, poivre

Mélanger le tout dans un robot culinaire pour réduire en purée mais laisser des morceaux pour une meilleure texture.

Façonner les 4 boulettes

Rôtir dans un poêlon antiadhésif sans huile ou sur le BBQ

Déposer sur votre pain à hamburger favori

Garnir avec vos condiments préférés!

Miam, c'est délicieux!