

# Burger végétarien, avocat, tomates séchées, mayonnaise moutardée, salade verte, vinaigrette balsamique |

Recette pour 4 personnes

## Description

Un burger gourmand et santé à consommer sans modération!

Votre portion de légumes journalière est assurée ;)

## L'astuce du chef

Remplacez le pain par de belles feuilles croquantes de laitue, vous obtiendrez un burger VG et sans gluten!

## Ingrédients

### Steak végétarien

- 250 Gr Pois chiche (540 ml)
- 75 Gr Flocons d'avoine
- 50 Gr Carotte
- 50 Gr Oignon rouge
- 1 Unité(s) Oeuf
- 1 Cuil. à thé Sel
- 1 Cuil. à thé Poivre blanc
- 0.50 Cuil. à thé Poudre d'oignon
- 1 Cuil. à soupe Huile d'olive
- 1 Unité(s) Jus de citron
  
- Sel et poivre
- Huile végétale

### Pain

- 4 Unité(s) Pain à burger
- Sel et poivre
- Huile végétale

## Préparation

- Temps de préparation **35 mins**
- Préchauffez votre **Four** à **425 F°**

### Steak Végétarien

### Garnitures

- 2 Unité(s) Tomates italiennes
- 8 Unité(s) Tomates séchées
- 4 Feuille(s) Laitue boston
- 1 Gros(se)(s) Avocat
- 2 Unité(s) Oignon vert
- 4 Cuil. à soupe Moutarde de dijon
- 4 Cuil. à soupe Mayonnaise
  
- Sel et poivre
- Huile végétale

### Salade verte et vinaigrette

- 4 Poignée(s) Salade de bébés épinards
- 1 Cuil. à soupe Huile d'olive
- 1 Cuil. à thé Moutarde de dijon
- 1 Cuil. à thé Vinaigre balsamique
  
- Sel et poivre
- Huile végétale

Versez dans un robot-coupe tous les ingrédients, faites tourner de manière à obtenir une masse homogène.

Remplissez 3/4 de tasse de ce mélange, démoulez-le dans votre main, puis finissez de le façonner comme un steak avec votre main.

Ensuite, dans une poêle chaude avec de l'huile de canola, faites dorer vos steaks de chaque côté. Réservez-les sur une plaque allant au four, nous les réchaufferons lors du montage du burger.

### Garnitures

Découpez votre avocat en deux, retirez le noyau. À l'aide d'une cuillère à soupe, retirez la chair de l'avocat sans l'abîmer. Il ne vous reste plus qu'à faire de belles tranches de vos moitiés d'avocat.

Coupez des rondelles de tomate, détaillez en fine julienne les tomates séchées.

Épluchez l'oignon rouge et émincez-le.

Émincez en sifflets les oignons verts (biseaux).

Lavez la laitue Boston, puis retirez les feuilles sans les déchirer.

Mélangez la mayonnaise avec la moutarde.

### Salade et vinaigrette

Mélangez ensemble tous les ingrédients de la vinaigrette à l'aide d'un fouet.

Ajoutez à la salade de bébés épinards au dernier moment.

### Montage du burger

Passez au four vos tranches de pain burger pour les toaster.

Sur une tranche, étalez la mayonnaise moutardée, déposez une feuille de laitue, ensuite un steak végétarien, puis deux tranches de tomate italienne, ainsi que la julienne de tomates séchées.

Ajoutez les oignons verts, les tranches d'avocat puis ajoutez de la mayonnaise sur la deuxième tranche. Refermez le burger.

Déposez le burger dans une assiette et ajoutez la salade de bébés épinards à la vinaigrette balsamique.

**Bon appétit!**