Hamburger végétarien à la betterave, à la poire et à la roquette

Temps de préparation
30 min à 1h

Difficulté
Facile

Ingrédients

400 grammes de pois chiches (en conserve, poids égoutté)
4 betteraves (précuites, emballées sous vide dans le rayon frais)
4 cuillères à soupe de farine
sel et poivre
1 œuf
4 pains hamburger (ou pistolets)
2 poires (en tranches)
huile d'olive
100 grammes roquette
1 concombre

Méthode de préparation

1. **Rincez les pois chiches dans une passoire et laissez-les bien égoutter.**
2. **Coupez la betterave en cubes et mélangez-les aux pois chiches.**
3. **Ajoutez la farine, le poivre et le sel et mélangez au robot de cuisine jusqu'à obtention d'une masse épaisse.**
4. **Ajoutez l'œuf et mélangez à nouveau brièvement.**
5. **Laissez le mélange prendre au réfrigérateur pendant un moment, puis façonnez-en quatre burgers. Le mélange est trop humide ? Ajoutez un peu de farine. Badigeonnez les burgers d'huile d'olive et placez-les dans un moule en aluminium. Faites-les cuire au barbecue.**
6. **Faites également griller (brièvement !) les moitiés de petits pains au barbecue : ne les laissez pas brûler.**
7. **Badigeonnez les tranches de poire d'huile d'olive et faites-les cuire brièvement au barbecue.**

8. **Préparez les hamburgers : Garnissez les petits pains de roquette, de burger végétarien, de poires grillées, de concombres et à nouveau de roquette.**