Hamburger végane

Temps de préparation
< 30 min

Difficulté
Facile

Ingrédients

1 poignée de basilic
1 boîte de pois chiches (grande)
2 gousses d'ail
1 oignon rouge
3 tomates séchées (au soleil)
140 grammes de poudre d'amande
sel et poivre
4 pains hamburger
huile végétale
1 feuille laitue romaine
pousse de poireaux

Méthode de préparation

1. **Dans un robot de cuisine, mixez le basilic, les pois chiches égouttés, l'ail, la moitié de l'oignon rouge, les tomates séchées au soleil et la poudre d'amande jusqu'à obtention d'une masse presque homogène (pas trop lisse). Salez et poivrez.**
2. **Façonnez quatre burgers.**
3. **Faites-les cuire de chaque côté dans de l'huile végétale jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Ouvrez les petits pains et faites-les brièvement griller.**
4. **Arrosez éventuellement de ketchup aux tomates ou de moutarde.**
5. **CONSEIL : accompagnez de frites cuites au four (40 minutes à 180 °C).**