Je te propose ce week-end un bon burger. Si tu es comme moi adèpte, tu vas pouvoir craquer sans modération avec cette recette.

Miami, un bon hamburger avec rondelles d'oignons, sauce ketchup maison, dégoulinant de partout sur les doigts – j'adore!

Comme il s'agit d'une recette végan, il sera fait de pois chiches. A tester sans modération, juste délicieux, apprécié des petits et des grands.

Temps de préparation : 15 mn
Cuisson : 10 mn
Pour 2 personnes

Ingrédients :

- 2 ciboules
- 1 tige de citronnelle (ôter les feuilles extérieures)
- 0.75 cm gingembre frais pelé, râpé
- 1 piment rouge (sec ou poudre de cayenne)
- 1 gousse d'ail (petite)
- 15 gr de coriandre fraîche
- 200 gr de pois chiche en boîte égouttés
- 1 c. à soupe de farine complète
- 2 à 3. c à soupe d'huile pour la cuisson

Préparation :

Mixe dans un robot, les ciboules, la citronnelle, le gingembre, le piment, l'ail, les feuilles de coriandre jusqu'à ce que tout soit finement haché.
Ajoute les pois chiches et donne un ou deux tours jusqu'à ce qu'ils soient grossièrement mixés.
Ajoute la farine, sale, poivre et mixe le tout jusqu'à obtenir une pâte épaisse.
Forme 2 grands burgers ou 4 petits.
Fais chauffer l'huile dans une poêle, et cuire à feu moyen 3 mn de chaque coté jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.

A servir avec une belle **salade de carottes râpées à l'orientale.**

Bon à savoir sur le pois chiche :

Le pois chiche est une excellente source de manganèse. Celui-ci est nécessaire à l'action de nombreuses enzymes et est impliqué dans la lutte contre les radicaux libres.

Le pois chiche est également une source de minéraux et vitamines suivants : Cuivre, phosphore, fer, zinc, magnésium, potassium, sélénium. Vitamine B9 (acide folique), B1, B2, B6.
Cette petite bille est favorable à la santé cardiovasculaire, en diminuant le taux de mauvais cholestérol sanguin. **Son faible indice glycémique** en fait un aliment santé et qui convient parfaitement au **diabétique**. Ce serait dommage de s'en priver !

Miami, bonne découverte à toi ! Je me réjouis d'avoir tes retours, n'hésite pas à m'écrire.

A samedi prochain pour la recette de la salade à l'orientale.

Wendy G.