



# BURGER VÉGÉ AUX HARICOTS BLANCS

avec mayo à la sriracha

VÉGÉ



**BONJOUR**

## HARICOTS BLANCS

Vous serez épatés par le goût de ces boulettes à base de haricots blancs!

TEMPS: 35 MIN



Haricots blancs



Mélange printanier



Mayonnaise



Cumin



Mini concombre



Farine de pois chiche



Hummus



Pains briochés



Ail



Sriracha



Persil



Vinaigre de vin rouge

## SORTEZ

- Grand bol
- Fouet
- Bol moyen
- Spatule
- Plaque à cuisson
- Petit bol
- Sucre (½ c. à thé | 1 c. à thé)
- Cuillères à mesurer
- Passoire
- Presse-purée
- Presse-ail
- Grande poêle antiadhésive
- Sel et poivre
- Huile d'olive ou de canola

## INGRÉDIENTS

2 pers | 4 pers

- |                           |              |  |              |
|---------------------------|--------------|--|--------------|
| • Haricots blancs         | 1 boîte      |  | 2 boîtes     |
| • Mélange printanier      | 56 g         |  | 113 g        |
| • Mayonnaise 3,6,9        | 4 c. à table |  | 8 c. à table |
| • Cumin                   | 1 ½ c. à thé |  | 3 c. à thé   |
| • Mini concombre          | 132 g        |  | 264 g        |
| • Farine de pois chiche   | 4 c. à table |  | 8 c. à table |
| • Hummus 8                | 2 c. à table |  | 4 c. à table |
| • Pains briochés 1,2,3    | 4            |  | 8            |
| • Ail                     | 3 g          |  | 6 g          |
| • Sriracha 9 🌶️           | 1 c. à thé   |  | 2 c. à thé   |
| • Persil                  | 7 g          |  | 14 g         |
| • Vinaigre de vin rouge 9 | 2 c. à table |  | 2 c. à table |

## ALLERGENS | ALLERGÈNES

Some ingredients are produced in a facility that also processes milk, mustard, peanuts, sesame, soy, sulphites, tree nuts and wheat.

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soja, les sulfites, les noix et le blé.

- |                 |                           |
|-----------------|---------------------------|
| 0 Fish/Poisson  | 6 Mustard/Moutarde        |
| 1 Wheat/Blé     | 7 Peanut/Cacahuète        |
| 2 Milk/Lait     | 8 Sesame/Sésame           |
| 3 Egg/Oeuf      | 9 Sulphites/Sulfites      |
| 4 Soy/Soja      | 10 Crustacean/Crustacé    |
| 5 Tree Nut/Noix | 11 Shellfish/Fruit de Mer |

\*Wash and dry all produce.



## BON DÉPART



Préchauffer le four à la fonction **griller** (pour griller les pains). Commencer à cuisiner lorsque le four est à la bonne température! À l'étape 5, ajouter (doubler pour 4 pers) **¼ c. à thé** pour un goût doux, **½ c. à thé** pour un goût moyen et **1 c. à thé** pour un goût épicé!



### 1 PRÉPARATION

#### Laver et sécher tous les aliments.\*

Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Égoutter et rincer les **haricots**. Hacher grossièrement le **persil**. Couper le **concombre** en rondelles de 0,5 cm (¼ po), puis **saler** et **poivrer**. Dans un bol moyen, ajouter les **haricots**. À l'aide d'un presse-purée, écraser les **haricots** jusqu'à l'obtention d'une purée grossière.



### 4 PRÉPARER LA SALADE

Dans un grand bol, fouetter **1 c. à table** de **vinaigre** (doubler pour 4 pers), **½ c. à thé** de **sucre** (doubler pour 4 pers) et **2 c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers). Ajouter le **mélange printanier** et le **reste** du **persil**. Bien mélanger. **Saler** et **poivrer**.



### 2 FORMER LES BOULETTES

Dans le bol moyen, ajouter l'**ail**, la **farine de pois chiche**, le **hummus**, la **moitié** du **persil**, **1 c. à thé** de **cumin** (doubler pour 4 pers), **¼ c. à thé** de **sel** (doubler pour 4 pers) et **¼ c. à thé** de **poivre** (doubler pour 4 pers). Combiner jusqu'à ce que le **mélange de haricots** s'amalgame, puis diviser en **quatre portions** égales (8 boulettes pour 4 pers).



### 5 GRILLER LES PAINS ET FAIRE LA MAYO

Couper les **pains** en deux et les disposer, côté coupé vers le haut, sur une plaque à cuisson. Griller au **centre** du four jusqu'à ce qu'ils soient brun doré, de 1 à 2 min. (**ASTUCE**: attention de ne pas les brûler!) Dans un petit bol, mélanger la **mayo** et **½ c. à thé** de **sriracha** (doubler pour 4 pers). (**NOTE**: se référer à la section Bon départ pour la quantité désirée.)



### 3 CUIRE LES BOULETTES

Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen, ajouter **1 c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers), puis le **mélange de haricots**. À l'aide du dos d'une spatule, écraser **chaque portion** pour former des **boulettes** d'un diamètre de 7 cm (3 po). Cuire jusqu'à ce qu'elles soient brun doré, de 4 à 5 min par côté. (**NOTE**: cuire en 2 étapes pour 4 pers, en utilisant 1 c. à table d'huile chaque fois!)



### 6 FINIR ET SERVIR

Badigeonner les **pains** de **mayo à la sriracha**, puis garnir d'une **boulette aux haricots** et de **concombres**. Ajouter le **reste** des **concombres** à la **salade** et mélanger. Répartir les **burgers** et la **salade** dans les assiettes.

## SAVOUREUX!

Les haricots blancs débordent de saveurs!