

Voici une recette respectueuse de l'environnement de la série
«**Recettes pour le climat**» de Greenpeace Suisse et de tibits.

.....

BLACK TEFF BURGER

INGRÉDIENTS

1 petit oignon
1 gousse d'ail
1 poivron rouge
120 g de champignons
2-3 c.à.s. d'huile d'olive
350 g d'haricots rouges cuits
2 c.à.s. de jus de betterave
rouge
40 g de teff blanc (millet nain)
5 c.à.s. de poudre de seitan (50g)
3 c.à.s. d'amidon de maïs (25 g)
1 pincée de poudre de paprika
fumé
1 pincée de poudre de paprika
doux
Sel et poivre du moulin
Huile de colza

Petit pain black teff
Cole-slaw

PRÉPARATION

Eplucher puis hacher finement l'oignon et l'ail. Laver et couper le poivron en deux, prélever les graines puis couper en dés de 1 cm. Nettoyer les champignons puis les couper en fines tranches. Chauffer l'huile d'olive dans une poêle et y faire dorer l'oignon et l'ail.

Ajouter le poivron et les champignons et faire revenir à feu vif. Les légumes doivent rester un peu croquant et ne doivent pas perdre de l'eau. Mettre les légumes dans un bol et les laisser refroidir. Réduire les haricots rouges en purée fine au robot ou à l'aide d'un mixeur plongeant puis l'ajouter aux légumes.

Ajouter le jus de betterave rouge, le teff, l'amidon de maïs, la poudre de seitan et la poudre de paprika aux légumes, bien mélanger le tout puis assaisonner de sel et de poivre. Façonner le mélange en burger d'environ 3 cm d'épaisseur et presser légèrement à plat.

Chauffer huile de colza dans une poêle et faire frire les burgers des deux côtés jusqu'à ce qu'ils soient croustillants. Monter les burgers en utilisant le cole-slaw et les petits pains.

COLE-SLAW

Laver le chou et les carottes puis éplucher les carottes. Bien mélanger la mayonnaise de soja et le vinaigre balsamique dans un grand saladier. Ajouter le chou et les carottes et saler et poivrer. Laisser mariner pendant au moins 1 heure au réfrigérateur avant de servir.

