



BURGER AUX NOIX

Ingrédients

Pour 2 personnes

170g de noix hachées
170g de graines de tournesol
340g de pois chiches en conserve
85g d'oignon rouge en dés
1 oeuf battu
1 càs de persil frais
1/4 càc de poivre noir moulu
1 càs de mélange d'assaisonnements aux herbes
2 càs d'huile d'olive
2 tranches de cheddar doux
1 pain pita rond
85g de vinaigrette Ranch préparée
2 feuilles de laitue romaine
1 tomate moyenne
1/2 avocat

Étapes

- 1.** Placer les noix et les graines de tournesol dans une poêle sèche à feu moyen. Cuire en remuant de temps en temps jusqu'à ce qu'il soit légèrement grillé et parfumé, environ 5 minutes.
- 2.** Dans un bol moyen, écraser les pois chiches avec une fourchette ou les hacher au robot culinaire. Incorporer l'oignon, l'œuf, le persil et les noix grillées. Assaisonner avec le mélange de poivre et d'assaisonnement et bien mélanger.
- 3.** Chauffer l'huile d'olive dans une poêle à feu moyen. Diviser le mélange de haricots en 2 galettes et les faire frire dans l'huile chaude pendant environ 3 minutes de chaque côté, ou jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées et bien chaudes. Déposer une tranche de fromage sur chaque galette et retirer du feu.
- 4.** Placer le pita rond dans la même poêle sèche dans laquelle se trouvaient les noix et chauffer pendant environ 1 minute de chaque côté. Coupez le rond en deux, étalez la vinaigrette ranch à l'intérieur de chacun et tapissez les poches de feuilles de romaine. Placer une galette de fromage dans chacun d'eux et garnir de tranches de tomate et d'avocat. Servir avec des tortillas ou des frites.