



HAMBURGERS VÉGÉTARIENS

RECETTE FOURNIE PAR : Diabète Canada

SOURCE DE LA RECETTE : Cuisinidées.com

INFO SUR LA RECETTE

PORTIONS : 5

INGRÉDIENTS

19 oz (540 ml) boîte de lentilles brunes, égouttées et rincées

2/3 tasse (150 ml) chapelure de pain sec

1/4 tasse (60 ml) oignon finement coupé

1/4 tasse (60 ml) céleri finement coupé

1/2 c.à t. (2,5 ml) sel

1/2 c.à t. (2,5 ml) poivre noir fraîchement moulu

1 c.à t. (5 ml) sauce Worcestershire

1 c.à s. (15 ml) huile végétale

1/2 tasse (125 ml) cheddar ou fromage suisse râpé

INSTRUCTIONS

ÉTAPE 1

Dans un grand bol, écraser les lentilles. Ajouter la chapelure, l'oignon, le céleri, le sel, le poivre, 1/3 tasse (75 ml) d'eau et la sauce Worcestershire ; bien mélanger. Former 5 galettes épaisses de 3/4 pouce (2 cm).

ÉTAPE 2

Dans un poêlon, chauffer l'huile à feu moyen. Cuire les burgers environ 5 minutes par côté, ou jusqu'à ce que les deux côtés aient brunis. Couvrir de fromage.

Vous trouverez les 15 recettes en vedette au www.MoisdeLaNutrition2018.ca