



Recept geschikt voor: 4 stuks | **Moeilijkheid:** 🍳

Vorbereidingstijd: 10 min | **Bereidingstijd:** 5 min | **Totale bereiding:** 15 min

Bertyn producten: [Veggie Protein Bloc - Épeautre](#) [Veggie Protein Bloc - Froment](#) [Veggie Protein Bloc - Natur](#)

Bron: bertyn.eu | Chef: [Miki Duerinck en Kristin Leybaert](#) | © Miki Duerinck en Kristin Leybaert

Le burger végétarien à la citrouille

Ingrediënten

- 100 g d'oignon émincé
- 1 gousse d'ail hachée
- 100 g de chair de citrouille en petits morceaux
- 150 g de seitan émiétté grossièrement
- 2 cuillères à soupe de persil haché
- 100 g de noisettes écrasées grossièrement
- 3 cuillères à soupe de levure alimentaire en flocons
- 50 g de farine de sarrasin
- 1 cuillère à soupe de sauce soja
- Sel et poivre
- Huile d'olive

Bereiding

1. Faites revenir l'oignon dans un filet d'huile d'olive.
2. Ajoutez l'ail et les morceaux de citrouille, et laissez mijoter jusqu'à ce que la citrouille soit cuite.
3. Ajoutez le seitan et le persil.
4. Incorporez les noisettes, les flocons de levure, la farine de sarrasin et la sauce soja. Assaisonnez avec du sel et du poivre, et mélangez bien.
5. Partagez le mélange en 4 portions et façonnez des burgers plats. Vous pouvez leur donner une forme parfaite en remplissant un cercle métallique d'une partie de la préparation et en le pressant, par exemple, avec le fond d'un verre. Mais vous pouvez aussi les façonner à la main.
6. Faites revenir les burgers dans un peu d'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils soient dorés, 2 minutes de chaque côté.