

Burger steak de betterave



4 personnes



30 min

Ingredients

- 2 pains burger
- Quelques pousses d'épinards
- Quelques radis
- Crème végétale
- Aneth
- Sel et poivre

Steak de betterave :

- 2 betteraves
- 6 c à s de flocons d'avoine
- 2 œufs
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- Quelques feuilles de basilic
- Huile d'olive
- Sel et poivre

Etapes

1. Râpez les betteraves cuites. Hachez finement les oignons rouges et l'ail. Dans un saladier, mélangez les betteraves râpées, les oignons rouges et l'ail et un bon filet d'huile
2. Ajoutez les œufs, les flocons d'avoine, le sel et le poivre puis mélangez bien. Ajoutez le basilic au mélange. Remuez bien jusqu'à obtenir une pâte compacte. Laissez reposer au frais pendant 30 minutes.
3. Puis confectionnez 4 steaks avec la pâte.
4. Faites chauffer un filet d'huile d'olive dans une poêle. Faites cuire les steaks de betterave pendant 10 minutes environ, en les retournant à mi-cuisson.
5. Nettoyez les pousses d'épinard les radis puis coupez les en fines rondelles. Mélangez la crème végétale avec de l'aneth ciselée, salez, poivrez.
6. Faites griller les pains.
7. Puis garnir avec les pousses d'épinard, les steaks de betterave, la crème à l'aneth, les rondelles de radis...
8. Dégustez !

