



Burgers de quinoa

Burgers de quinoa ultrasavoureux à base d'Alpro alternative végétale au yaourt Nature Alpro

Préparation

1. Cuisez le quinoa conformément aux instructions fournies sur l'emballage et laissez-le refroidir.
2. Lavez les épinards et hachez-les grossièrement. Faites chauffer les épinards et pressez pour éliminer l'excès d'humidité. Hachez l'ail, l'oignon et la ciboulette. Ensuite, mélangez le quinoa, les épinards, les œufs battus, la ciboulette, l'ail, l'oignon, le parmesan, la chapelure, le sel et le poivre dans un bol jusqu'à l'obtention d'une consistance homogène. Si le mélange est trop humide, vous pouvez ajouter de la chapelure.
3. Confectionnez 12 burgers réguliers à l'aide du mélange. Laissez au moins 15 minutes au réfrigérateur. Ensuite, faites cuire au four les burgers de quinoa à feu moyen pendant 6 à 8 minutes par côté jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
4. Enfin, pour la vinaigrette, mélangez l'Alpro alternative végétale au yaourt Nature, la mayonnaise et le jus de citron vert. Salez et poivrez. Servez les burgers avec de la salade et de la vinaigrette. Un délice !


4 portions


1h



Ingrédients

- 200 g de quinoa
 - 100 g d'épinards frais
 - 1 petit oignon
 - 2 gousses d'ail
 - ½ laitue iceberg
 - Quelques brins de ciboulette
 - 50 g de chapelure
- 2 c. à s. de parmesan râpé
 - 2 œufs
 - Poivre fraîchement moulu et sel
 - 4 c. à s. d'Alpro alternative végétale au yaourt Nature
 - 2 c. à s. de mayonnaise
 - Jus de 1 citron vert

À base de

Nature



Nature

