

Burger végétarien du Camion qui fume

Préparation **15 mn**Cuisson **45 mn**Temps Total **1 h**

Ingédients / pour 1 personne

- 50 g de riz complet
- 40 g de lentilles du Puy
- 1 yaourt à la grecque
- Le jus de $\frac{1}{2}$ citron
- 1 cuillère à café de moutarde à l'ancienne
- $\frac{1}{2}$ oignon
- 1 cuillère à soupe d'huile d'arachide
- 1 rondelle de betterave cuite
- 1 pincée de cumin
- 1 pincée de piment d'Espelette
- Quelques feuilles de persil plat hachées
- 1 pincée de chili en poudre
- 1 filet de sauce de soja
- 1 cuillère à soupe de farine
- 1 pain à hamburger
- 5 g de beurre
- Quelques feuilles de laitue
- 2 rondelles de tomate
- 3 ou 4 tranches d'avocat
- Sel

PRÉPARATION

1 Faites cuire le riz en suivant les instructions indiquées sur le paquet.

2 Faites cuire les lentilles en suivant les instructions indiquées sur le paquet mais sans ajouter aucun assaisonnement.

3 Mettez le yaourt dans un bol et délayez-le avec le jus de citron, 1

pincée de sel et la moutarde à l'ancienne. Épluchez et émincez le demi-oignon. Faites chauffer 1 c. À c. D'huile d'arachide dans une poêle et faites-y suer l'oignon.

4 Coupez la rondelle de betterave en petits dés et faites-les revenir avec l'oignon, ajoutez le cumin, le piment d'espelette, mélangez bien et

faites cuire à feu doux pendant 5 minutes.

5 Écrasez les lentilles dans un bol et ajoutez le riz. Mélangez bien. Salez.

6 Ajoutez les dés de betterave et l'oignon, mélangez bien. Ajoutez le persil plat, le chili et la sauce de soja. Mélangez. Préparez un steak avec ce mélange. Mettez la farine dans une assiette et enrobez le steak de farine. Faites chauffer 1 c. À c. D'huile d'arachide dans une poêle, mettez-y le steak et faites-le cuire pendant 2 minutes de chaque côté.

7 Coupez le pain en deux. Mettez le beurre dans une poêle et faites-y dorer les moitiés de pain, côté mie.

Pour finir

Nappez la base du pain de sauce au yaourt puis déposez-y la laitue, les rondelles de tomate, le steak et les tranches d'avocat. Recouvrez du chapeau.