



## BURGERS VÉGÉTALIENS, MANGUE ET AVOCAT

Portions **5 à 6**

Préparation **30 minutes**

Cuisson **15 minutes**

Congélation **Les galettes se congèlent une fois cuites**

Refroidissement **20 minutes**

Particularités

### Un burger qui fait la joie de tout le monde!

Un burger végétalien qui amadoue même les adeptes de viande! Avec une boulette tendre, de la mangue et des avocats, c'est difficile de ne pas se laisser charmer!

## INGRÉDIENTS

### Burgers

- 2 c. à soupe (30 ml) d'[huile d'olive Bio Irresistibles](#)
- 2 piments jalapenos, hachés finement
- 2 c. à soupe (30 ml) de tiges de coriandre hachées
- 1 tasse (250 ml) d'oignon haché finement
- 2 gousses d'ail, hachées
- 2 boîtes de 398 ml de haricots noirs, rincés et bien égouttés
- 3/4 tasse (180 ml) de [flocons d'avoine à cuisson rapide](#)
- 2 c. à soupe (30 ml) de graines de lin moulues + 1/4 de tasse (60 ml) d'eau
- 1/2 c. à thé (2,5 ml) de cumin
- 1 c. à thé (5 ml) de poudre de chili
- 2 c. à soupe (30 ml) d'[huile d'olive Bio Irresistibles](#)
- 2 c. à soupe (30 ml) de ketchup
- 1 c. à soupe (15 ml) de moutarde jaune
- 1/2 c. à thé (2,5 ml) de sel
- 1/2 tasse (125 ml) de noix de Grenoble hachées finement

### Mayo à la coriandre

- 1/2 tasse (125 ml) de mayonnaise végétale
- 1/3 de tasse (80 ml) de coriandre fraîche hachée
- Jus + zeste de 1/2 lime bien lavée
- 1 gousse d'ail, hachée
- 1 pincée de flocons de piment chili

### Garniture

- 1 avocat en tranches fines
- 2 mangues en tranches fines

## PRÉPARATION

### Burgers

1. Dans une poêle antiadhésive, à feu moyen, faire revenir dans l'huile les piments jalapenos, les tiges de coriandre, l'oignon et l'ail pendant 5 minutes en brassant souvent. Réserver.
2. Dans un petit bol, faire gonfler les graines de lin moulues dans l'eau. Réserver.
3. Déposer la moitié des haricots noirs dans un mélangeur. Ajouter le reste des ingrédients des galettes (sauf les noix de Grenoble) et le mélange de graines de lin. Pulser à quelques reprises. Racler les parois du mélangeur si nécessaire. Important ne pas trop mélanger! On veut qu'il reste des morceaux, c'est ce qui donne une texture intéressante aux végé burgers.
4. Transférer le mélange dans un bol, ajouter les noix de Grenoble, le mélange d'oignons cuits et le reste des haricots noirs. Mélanger délicatement. Laisser reposer le mélange au frigo 20 minutes.
5. Former de 5 à 6 galettes.
6. Préchauffer le barbecue à puissance moyenne-elevée. Cuire les burgers sur une feuille de cuisson pour le barbecue de type «cookina» Cuire environ 4 minutes de chaque côté. Manipuler très délicatement. Laisser tiédir 10 minutes avant de servir, les galettes se tiendront mieux.

### Mayo à la coriandre

1. Dans un récipient étroit, à l'aide d'un pied-mélangeur, mixer tous les ingrédients de la mayo jusqu'à l'obtention d'une texture lisse.

### Assemblage

1. Tartiner la base des pains de la moitié de la mayo à la coriandre. Déposer les galettes. Étaler le reste de la sauce sur les galettes. Répartir les garnitures. Refermer les pains et servir immédiatement.