BURGER DE FÈVES NOIRES

2 tasses de fèves noires cuites ou en conserves

1 tasse de courgettes râpées

1 oignon haché

4 gousses d’ail écrasées

1/2 tasse de noix de Grenoble moulues

1/4 tasse de grains de chia blanches moulues

1/4 tasse de persil frais haché

1 c. à table de poudre de chili

1. c. à thé de paprika

/2 c. à thé de sel

Poivre ou Cayenne

½ c. à thé de cumin moulu (facultatif)

Preheat oven to 375 degrees.

Faire revenir à sec dans une poêle anti adhésive, l’oignon et l’ail . Vous pouvez ajouter quelques gouttes d’eau si ça colle.

Mettre tous les ingrédients dans le robot culinaire et mélanger pour bien mélanger sans faire une purée.

Faire des burgers avec le mélange. Mettre sur une plaque à biscuits recouvert de papier parchemin.

Cuire au four à 375 F environ 30 minutes. Tourner à mi-cuisson.