

# BURGER DE PATATES DOUCES

## Ingrédients

---

- 1 oignon haché finement
- 1 tasse de courgettes coupées en petits dés
- 2 tasses de patates douces pelées et coupées en cubes moyens
- ½ tasse d'eau
- ½ tasse de flocons d'avoine sans gluten cuisson rapide
- 1 c. à table de fécule de tapioca ou farine de pois chiche
- 1/2 c. à thé d'ail en poudre
- ½ c. à thé de sel ou herbamare
- 1 c. à thé d'oignon en poudre
- 1 c. à thé de chili mexicain en poudre
- ½ c. à table de tamari sans gluten (facultatif)

## Préparation

---

- 1 Dans une poêle ou un chaudron, mettre l'oignon, les courgettes, les patates douces et l'eau. Porter à ébullition.
- 2 Baisser le feu et mijoter une vingtaine de minutes jusqu'à ce que les patates soient tendres.
- 3 Laisser refroidir, égoutter et mettre dans le robot culinaire avec tous les autres ingrédients. Bien mélanger.
- 4 Diviser en quatre boulettes. Mettre sur une plaque à biscuits recouvert de papier parchemin.
- 5 Aplatir pour faire un burger. Cuire au four à 375F une vingtaine de minutes.



”

Une source  
saine de  
glucides pour  
soutenir votre  
foie