

# **BURGER VÉGÉTARIEN (STEAK DE BETTERAVE)**

## **Ingrédients :**

Pour 1 steak

- 1 petite betterave cuite
- ½ oignon rouge
- 1 gousse d'ail
- Un filet d'huile d'olive
- 2 à 3 cuillères à soupe de flocons d'avoine
- 7 dés de fêta
- 5 petites feuilles de basilic
- 1 œuf

Pour la garniture

- 1/2 avocat
- Une poignée de roquette
- Gros cornichons
- Le pain

## **Préparation :**

1. Dans un saladier, mélangez la betterave, les oignons, l'ail (le tout coupé en morceaux), un filet d'huile d'olives et mixer.
2. Ajoutez l'œuf, les flocons d'avoine, mélangez
3. Ajoutez la fêta écrasée et le basilic. Si le mélange n'est pas assez « compact », ajoutez quelques flocons d'avoines.
4. Façonnez les steaks, en leur donnant une forme ronde.
5. Laissez au frigo 30 minutes.
6. Pendant ce temps là, tartiner votre pain d'avocat
7. Faites cuire le steak de betteraves à feu très doux avec un peu d'huile d'olive ou au four dans un moule à tartelette.
8. Sur votre tranche de pain, ajoutez quelques feuilles de roquette, le steak, une rondelle de tomate, les graines germées et le pain dessus.