Burger Detox

Préparation: **180 min**

Ingrédients
Pour 4 personnes

- 5 capsules “Carbo-levure” (mélange de poudre de charbon de bois actif et levure)
- 15 cl de lait végétal
- 500 g de farine de riz
- 3 oeufs
- 45 g huile d’olive
- 1 pincée de sel
- 1 c.à.s. d’encre de seiche

- 3 c.à.s. d'eau tiède
- 1 avocat
- 1 citron vert
- 2 carottes multicolores
- 2 échalotes
- 1 c.à.c. de grains de lin torréfié
- 1 botte de ciboulette
- 1 tomate bien mûre

1. Commencez la préparation de votre pain vapeur sans gluten en délayant, dans une jatte, les capsules de carbo-levure, avec le lait tiède. Ajoutez 3 c.à.s de farine de riz.
2. Recouvrez d'un torchon légèrement humide et laissez reposer 1 h dans un endroit tiède. La pâte doit avoir levé de moitié.
3. Ajoutez alors le reste de farine, 1 pincée de sel, les œufs et l'huile d'olive. Pétrissez à la main pour obtenir une pâte homogène que vous laisserez lever encore 1 h dans un endroit tiède, sous un torchon humide.
4. Ajoutez l'encre de seiche. Formez des boules avec cette pâte et faites-les cuire dans le Vitaliseur pendant 14 minutes. Enlevez la peau des avocats. En vous aidant d'une fourchette, écrasez les avocats.
5. Dans un plat, mélangez l'avocat avec l'oignon et en dernier les tomates. Ajoutez le sel ainsi que du citron et les zestes.
6. Pelez et hachez finement l'oignon et les gousses d'ail. Égouttez les pois chiches et rincez-les à l'eau froide. Mixez les pois chiches quelques secondes (le but n'est pas d'obtenir une purée mais de les écraser légèrement).
7. Dans un saladier, mélangez les pois chiches écrasés, les œufs, l'ail et l'oignon hachés jusqu'à obtenir une pâte homogène. Ajoutez ensuite l'huile d'olive, salez et poivrez. Mélangez à nouveau.
8. Étalez la pâte obtenue sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. A l'aide d'un emporte-pièce, découpez les steaks de pois chiches. Déposez les steaks de pois chiches obtenus sur le tamis de Vitaliseur et cuire pendant 7 minutes. Pendant ce temps coupez les carottes en fines lamelles et faites les mariner dans de l'huile d'olive et du citron.
9. Coupez les pains à hamburger en deux, tartinez chaque tranche de pain à hamburger avec la guacamole. Sur chaque tranche de pain, déposez les carrotes marinées. Déposez ensuite le steak de pois chiches. Refermer le sandwich et dégustez.

Cette recette sans gluten a été réalisée par le Chef George Mihali, chef roumain qui a élaboré des recettes pour le magazine 95° #16 (septembre octobre).

Vous allez aussi aimer ...

Soufflés au chocolat

Flans de carottes nouvelles au pesto de fanes

Wok d’asperges au gingembre

Victoria sponge cake aux fraises