



Burger haricots rouges

Ingrédients pour 4 steaks :

- 200gr de haricots rouges
- 60-80gr de chapelure
- 4CS de moutarde
- Sel, poivre, épices de votre choix



1. Égoutter les haricots puis mixez-les avec la chapelure, la moutarde et les épices (le mélange doit être pâteux).
2. Former des steaks et faites-les cuire à feu doux pour les dorer, 3-4 min. par face.
3. Servir avec un pain bun, garnir de salade, tomate et oignon.

Sauce Fourchette verte : mélanger du yogourt nature avec du concentré de tomate, vous aurez une sauce pour le burger.

Vous pouvez en faire plus et les congeler !