

Burger aux haricots noirs

525 g (3 t.) de haricots noirs, égouttés et rincés, cuits
55 g (½ t.) d'oignon jaune, râpé
2 gousses d'ail, émincées
2 piments chipotle en dés dans la sauce adobo en conserve
30 ml (2 c. à s.) de sauce adobo
15 ml (1 c. à s.) de tamari
15 ml (1 c. à s.) de vinaigre balsamique
5 ml (1 c. à t.) de cumin moulu
2 ml (½ c. à t.) de sel de mer
2 ml (½ c. à t.) de poivre noir fraîchement moulu
1 gros œuf, battu
60 g (1 t.) de chapelure Panko
Huile d'olive vierge extra, pour badigeonner
Pains à hamburger, pour servir
Garnitures au choix, pour servir

Dans un grand bol, combiner haricots, oignon, ail, piments chipotle, sauce adobo, tamari, vinaigre balsamique, cumin, sel et poivre. Écraser avec un pilon jusqu'à ce que le mélange se tienne, mais que des morceaux de haricots noirs soient toujours visibles. Ajouter l'œuf. Incorporer avec une spatule. Combiner la chapelure.

Façonner 6 galettes à la main. Le mélange devrait être cohésif et un peu mouillé. S'il est trop mouillé, réfrigérer 20 minutes pour durcir ou écraser les haricots davantage.

Chauffer une poêle en fonte à feu moyen. Ajouter de l'huile et cuire les galettes environ 5 minutes de chaque côté pour calciner légèrement. Diminuer le feu au besoin. Sinon, préchauffer un barbecue à 205 °C (400 °F). Badigeonner légèrement les galettes d'huile d'olive. Vaporiser les grilles. Griller 8 minutes d'un côté et 4 minutes de l'autre. Servir avec pain hamburger et garnitures voulues.

Conseil : pour une version végane, remplacer l'œuf par 15 ml (1 c. à s.) de graines de lin moulu mélangées à 37 ml (2 ½ c. à s.) d'eau tiède, reposées pendant 5 minutes. Cuire 2 minutes de plus si on grille.

