

INGRÉDIENTS

1 paquet de Sensational Burger Garden Gourmet
2 patates douces
1 poignée de salade (roquette)
100 g de pousses d'épinards
huile d'olive pour la friture
200 g (surgelés) de fèves (ou petits pois surgelés)
¼ petit chou rouge
100g de quinoa
1 bocal de pois chiches (200 g poids égoutté)
1 cuillère à soupe de "raz el hanout" (ou n'importe quel mélange d'épices comme le cumin, le curcuma, le gingembre...)
100 g de tomates
graines de sésame noir
2 cuillères à soupe de graines de grenade
1 citron
poivre
sel
2 cuillères à soupe de houmous



Vous avez envie d'un hamburger, mais vous suivez un régime pauvre en glucides ? Alors essayez notre délicieux Bowl avec le Sensational Vegan Burger !

PRÉPARATION

1. Préparation des patates douces

Préchauffez le four à 200 °C. Placez les patates douces épluchées et coupées en quartiers sur une plaque allant au four, arrosez d'huile d'olive et assaisonnez de sel, de poivre et de graines de fenouil finement concassées. Rôtissez env. 15 minutes.

2. Préparation des légumes et légumineuses

Blanchissez les fèves pendant 1 minute. Rincez-les sous l'eau froide et égalez-les (mettez votre ongle dans la fève et pressez pour faire sortir la fève verte). Coupez le chou rouge en fines lanières et assaisonnez avec du sel, du poivre et du jus de citron.

3. Cuisson du quinoa

Rincez le quinoa et faites-le bouillir dans 200 ml d'eau jusqu'à ce qu'il n'y ait plus d'eau.

4. Préparation des pois chiches

Faites revenir les pois chiches dans un peu d'huile pendant environ 4 minutes. Ajoutez le raz el hanout et faites revenir encore un peu.

5. Cuisson du Garden Gourmet Sensational Burger

Faites cuire les Sensational Burgers dans une poêle en suivant les instructions sur l'emballage.

6. Assemblage du bowl

Coupez les tomates en deux. Répartissez le quinoa et la roquette dans les bols. Ajoutez les patates douces, le chou rouge, les pois chiches, les fèves et une grosse cuillerée de houmous. Coupez les burgers en lanières et placez-les dessus. Garnissez de pousses d'épinards, de sésame, de graines de grenade et de citron.

DÉCOUVRE D'AUTRES RECETTES SUR [GARDENGOURMET.CH/FR](https://gardengourmet.ch/fr)