

Veggie burgers aux champignons et aux flocons d'avoine



(pour 6 petits steaks ou 4 gros)

*1 ½ tasse de flocons d'avoine
2 tasses d'eau
¼ tasse de farine de sarrasin
½ petit oignon coupé en tout petits cubes
250 g de champignons de Paris
3 branches de céleri coupé en tout petits cubes
1/8 tasse de sauce soja
sel, poivre
1 cs d'oignon en poudre
1 cs d'ail en poudre
¼ cc de poivre*

Dans une marmite, portez à ébullition l'eau avec le céleri, l'oignon, la sauce soja, le sel, le poivre et la poudre d'oignon. Réduisez le feu et laissez mijoter 5 minutes. Ajoutez alors les flocons d'avoine, les champignons et la farine, mélangez bien et poursuivez la cuisson encore 5 minutes, en mélangeant de temps en temps. Retirez du feu et laissez refroidir.

Préchauffez le four à 175 °C.

Formez des steaks, posez-les sur une feuille de cuisson sur une plaque et faites cuire 15 minutes. Tournez-les et cuisez l'autre face pendant 10 minutes.

Etape suivante suggérée mais que je n'ai pas suivie : Chauffez le grill à température moyenne/forte. Placez une feuille d'aluminium sur le grill et sprayez de l'huile ou étalez-la au pinceau. Grillez les burgers sur l'aluminium, 7 minutes par face.

175 cal/steak (en se basant sur les gros).