

## Hamburger maison (vegan)

Et si on jouait aux devinettes ce soir ? Allez... !

Quel est le lien entre mes 3 derniers articles (sur les pains essènes) & cet hamburger ?

Outre le fait que les 2 peuvent être l'emblème d'un type de cuisine totalement opposé :

- les pains essènes celle des crudivores (végétaliens)
- et les hamburgers celle du fast-food

Hum ?

Aussi étrange que cela puisse paraître au premier abord, il y a un autre lien entre eux... si, si, et non des moindres :

Celui du **plaisir de la table**.

Celui de partager des recettes saines qui ont le pouvoir d'esquisser un sourire, d'allumer des étincelles dans des regards, et de titiller des papilles.

La cuisine, c'est aussi un **plaisir pour soi**, un **moment de partage**. On ne se nourrit pas que de l'aliment lui-même, mais de ce qu'il véhicule : le plaisir, l'Amour (de celui qui l'a fait, ou même nous !)...C'est dans cet état d'esprit que l'on peut affirmer qu'il n'y a ni cuisine parfaite, ni rien à jeter.

Le tout est question d'équilibre entre nos habitudes, nos goûts, notre mode de vie, nos attentes... (et avec un soupçon d'apprentissage tout de même, on a toujours à apprendre quelques astuces en cuisine pour allier rapidité & saveur).

Un hamburger peut très bien constituer un repas équilibré, et sain. Il suffit d'utiliser des ingrédients de qualité, d'y ajouter un bonne dose d'Amour, un soupçon de fantaisie, et... voilà :-)

Celui que je vous propose est végétarien, et même vegan.

L'idée de cette recette a germé dans mon esprit en lisant [Mon carnet de recettes de Gwyneth Paltrow](#).

Je n'avais pas prévu d'acheter ce livre : il m'est apparu comme « trop marketing » à sa sortie.

Toutefois, ma curiosité a été titillée après avoir lu plusieurs critiques... car, je n'ai lu QUE des critiques positives.

Intriguée, j'ai donc fini par l'acheter...

288 pages. Lus en moins de 24 heures.

Je l'ai (beaucoup) aimé, et je le recommande. Le but de Gwyneth Paltrow, à travers ce livre, est de partager ses recettes de famille : les siennes, mais aussi celles de son père, sa mère, grand-mère, belle-famille...

On y retrouve des photos de famille, des anecdotes & notes de ces proches & amis, et même de ses 2 enfants (savez-vous que sa fille a choisi elle-même d'être végétarienne, du haut de ces 7 ans ?).

Gwyneth Paltrow essaye au maximum d'utiliser des produits bio, de saison, issus de petits producteurs locaux.

Les céréales complètes, légumineuses & sucrants naturels font partis de son quotidien. Elle nous explique qu'elle est végétarienne « flexivore » (pas de viande rouge, mais des produits de la mer, et un peu de volaille bio).

Bref, je ne vais pas m'attarder plus longtemps sur ce livre, là n'est pas l'objet de cet article !

Revenons-en à notre hamburger.

Il est fait avec du **pain demi-complet au levain**... grillé au grille-pain au dernier moment, s'il vous plaît.

Quant à la **sauce** : pas de mayonnaise, ni de ketchup. On pourrait certes en faire maison (c'est très bon), mais j'ai choisi une sauce encore plus rapide, et non moins riche (d'ailleurs certainement plus) : de la **purée de sésame blanche**. Hop, des très bons acides gras pour son petit corps, et tout plein de calcium. On peut difficilement faire plus simple hein : juste à plonger sa cuillère dans le pot (ha si, il faut veiller à ce qu'elle ne s'égare pas en chemin... dans votre bouche par exemple. Loin de moi l'idée d'insinuer quoi que ce soit).

Et le **steak**, je le remplace par quoi ? C'est là que j'ai puisé dans le [livre de Gwyneth Paltrow](#) : l'actrice nous propose 2 recettes d'hamburgers végétariens. Je me suis inspirée de l'un d'eux pour réaliser le « steak » végétarien de mon hamburger. Il est fait à base d'un mélange de riz, d'haricots noirs, d'oignons, de cumin.

Et, pour accompagner notre hamburger ? N'ayant jamais été fana de frites, c'est donc sans frustration que je me suis tournée vers des haricots verts en salade... donnés par mes voisins, juste avant mon départ & retour sur Paris (oui, je suis de retour à Paris !).

Ho... Et avant de passer à la recette, une astuce pratique pour gagner du temps : comme cette recette est longue à faire (enfin, surtout les « steaks » végétariens) : je vous conseille de la réaliser un week-end, et de préparer le mélange pour les



steaks en grande quantités (pour 4 à 8 portions), et les congeler individuellement.  
Ainsi, si un soir, l'envie vous prend, hop ! C'est prêt !

### **Ingrédients** : (pour 2 à 4 hamburgers selon la taille de vos pains, et de votre appétit)

- 80 g d'haricots noirs (pesé cru)
- 2 cm d'algue kombu séchée (facultatif)
- 30 g de riz 1/2 complet (pesé cru)
- 1 pincée de cumin
- 2 petits oignons pelés & coupés en dés
- 1 cas de farine (petit épeautre ou blé)
- 2 à 4 petits pains ronds à hamburgers (bio, demi-complet & au levain, de préférence)
- 2 à 4 cac de purée de sésame blanches bombées (1 par hamburger)
- huile d'olive bio (pour la cuisson)

### **Préparation** :

1. La veille : faites tremper les haricots pendant 12 heures (mettez dans un petit saladier, et recouvrez largement d'eau).
2. Egouttez les, rincez les, et mettez les dans un faitout.
3. Recouvrez d'eau, et mettez l'algue kombu (que vous aurez préalablement mise à réhydrater dans de l'eau, pendant quelques minutes, dans 1 verre d'eau). Faites cuire à feu doux & à couvert pendant environ 1 heure.
4. 15 min avant la fin de la cuisson des haricots :
  - faites cuire le riz (en suivant les indications sur le paquet).
  - faites revenir les dés d'oignon dans l'huile d'olive avec le cumin, à feu doux, en remuant de temps en temps avec une cuillère en bois.
5. Une fois le riz & les haricots cuits : égouttez les, et mélangez les avec l'oignon/cumin.
6. Mixez rapidement le mélange au mixeur (puissance pas trop puissante, pour que le mélange garde une certaine consistance).
7. Façonnez 2 galettes à la main, et laissez les refroidir la pâte au frigo quelques heures.  
Remarque : chaudes, les galettes ont l'air trop liquides. Le fait de les faire reposer quelques heures au frigo les rendra plus épaisses & denses.
8. Quelques minutes avant de passer à table :
  - saupoudrez les de farine
  - faites les revenir des 2 côtés dans une poêle légèrement huilée à feu moyen/vif jusqu'à ce qu'elles soient dorées & qu'elles se décollent bien de la poêle.
  - coupez votre pain à hamburger en 2 dans le sens horizontal, et faites le griller (grille-pain ou grill)
9. Tartinez la base de votre pain de purée de sésame, garnissez votre pain à hamburger des galettes, re-tartinez de purée de sésame, et fermez votre pain.

J'ai été agréablement étonné du goût du steak végétal. Vraiment.

L'extérieur du steak est légèrement **croustillant**, tandis que l'intérieur est **fondant** à souhait.

On sent bien l'**oignon** légèrement **confit**.

La purée de sésame donne un goût... trop bon, onctueux & gourmand. Et, comme dans le [houmous](#), se marie bien avec le cumin.

Le choix & la qualité du pain y fait beaucoup : choisissez le bien.

Le mien avait une texture très agréable, car il était bien **moelleux & léger** (pour les sandwich, je trouve ça plus agréable & facile à manier).

Bref... Je garde précieusement cette recette.

En gardant la base du steak végétal, vous pouvez aussi personnaliser votre hamburger en :

- choisissant du pain pour muffin ou bagel
- du ketchup maison ou de la mayonnaise maison
- en rajoutant quelques petites crudités à l'intérieur : tomate séchée, concombre, salade, poivron, champignon...