

# Saveurs et découvertes

lunes, febrero 05, 2007

## Burgers aux lentilles et aux noix

(Source : *Moosewood Cookbook* de Mollie Katzen)

4 à 6 portions

¾ tasse de lentilles brunes sèches

1 ½ tasse d'eau

1 c. soupe de vinaigre de xérès (de cidre dans la recette originale)

1 c. soupe d'huile d'olive

1 tasse d'oignons finement émincés

4 gousses d'ail émincées

½ tasse de noix finement hachées

1 c. thé de moutarde sèche

Poivre noir, au goût

½ tasse de chapelure (ou de germe de blé)

Verser les lentilles et l'eau dans une casserole, puis porter à ébullition. Baisser le feu et laisser mijoter, partiellement couvert, environ 30 minutes ou jusqu'à ce que les lentilles soient tendres et que le liquide soit absorbé. Transvider dans un grand bol, ajouter le vinaigre et bien piler.

Faire chauffer l'huile dans une poêle. Faire revenir les oignons au feu moyen environ 5 minutes. Ajouter le reste des ingrédients, sauf la chapelure, puis faire cuire de 5 à 10 minutes, ou jusqu'à tendreté des légumes. Verser sur les lentilles, ajouter la chapelure et bien mélanger. Laisser refroidir au réfrigérateur pendant 1 heure.

Former des galettes d'environ 4 pouces de diamètres. Faire cuire dans l'huile chaude des deux côtés jusqu'à ce que l'extérieur soit bien croustillant, ou cuire sous le gril chaud de 5 à 8 minutes de chaque côté.

On peut congeler les galettes non cuites; décongeler avant de cuire.