

BURGER

Super Simple



INGRÉDIENTS

pour 4 personnes

- 250g d'haricots cuits
- 2 beaux oignons
- 4 tranches de pain rassi
- cumin, curcuma, ail, paprika

PRÉPARATION

& conservation

- préparation 10min
- cuisson 10min
- se conserve 3 jours au frigo

RECETTE

- 01** La veille : faire tremper les haricots dans de l'eau
- 02** Cuire les haricots 45min (ou utiliser des haricots en boîte)
- 03** Griller les oignons, finement coupés
- 04** Humidifier et presser le pain rassi
- 05** Mélanger les ingrédients, avec : cumin, curcuma, ail, paprika, sel et poivre
- 06** Former des boules et les aplatir
- 07** Cuire à la poêle avec un filet d'huile d'olive ou au four

collectif
développement
cantines
durables

www.collectifcantinesdurables.be