

Boulettes de burgers véganes

2 boulettes de 3,35 onces (95 g) chacune

Ingrédients

- 2 c. à soupe (30 ml) de poudre de 8 légumes Inuliflora «usages viande, fausse viande»
- 2 c. à soupe (30 ml) de farine de riz blanc
- 3 c. à soupe (45 ml) d'huile de noix de coco, de préférence désodorisée
- ¼ de tasse (60 ml) de TPV (protéine végétale de soya texturée)
- 2 c. à soupe (30 ml) de farine ou fécule de tapioca
- 1 c. à soupe (10 à 15 ml) d'épices à steak
- ⅓ de tasse (80 ml) d'eau

Préparation

1. Faire fondre l'huile de coco dans un bol allant au micro-onde.
2. Ajouter le TPV et bien mélanger pour faire «boire» le gras aux granules.
3. Refroidir 15 minutes au frigo pour que l'absorption se poursuive, imitant le gras de la viande.
4. Ajouter la poudre Inuliflora, les épices à steak et la farine de riz. Bien mélanger.
5. Dans un autre bol, mélanger l'eau et le tapioca et y ajouter le mélange huile de coco/TPV.
6. Chauffer au micro-onde 30 à 45 secondes pour faire réagir le tapioca et qu'il forme un gel.
7. Mélanger avec les mains et former 2 boulettes.
8. Cuire à la poêle, à feu moyen, dans un corps gras comme une boulette de viande (la cuisson fera réagir la poudre de pomme de terre pour créer élasticité et texture).
9. Servir dans des pains à burger ; garnir avec la sauce «ketchup» Inuliflora ou selon vos goûts!



Nos poudres de légumes et de fruit, déshydratés crus, conservent aux aliments leurs propriétés nutritionnelles.

125 ml (environ 72 g) de légumes frais constituent une portion selon le Guide alimentaire canadien.

Inuli flora

Ferme Robert Desmarais – Inuliflora.ca