

Le burger de betterave

Ingrédients : 1 carotte râpée, 1 betterave râpée, 2 à 3 gousses d'ail, 1 oeuf, 1/3 t. de chapelure (ou farine), cumin, coriandre.

Une fois ces ingrédients mélangés, il reste à former des boulettes et faire cuire dans la poêle avec un peu d'huile. Il reste à servir entre des tranches de pain grillées avec une verdure de votre choix : luzerne, ciboulette ou autres condiments.

Vous pouvez en relever le goût en le servant avec une mayonnaise maison (un oeuf, une c. à soupe vinaigre de cidre, une c. à soupe de moutarde, passer le tout au mélangeur et ajouter en filet 1 t. d'huile, assaisonner au goût).

Bon appétit!

(RECETTE INSPIRÉ PAR : Un petit guide d'Aliments d'ici.)