

L'Impossible Burger® au tempeh

Pour 6 galettes **Préparation 30 min** **Cuisson 40 min**

Une entreprise américaine fait un malheur avec une galette à hamburger végétale qui a vraiment le goût de la viande, l'Impossible Burger®. J'ai eu l'occasion d'y goûter à quelques reprises, et laissez-moi vous dire que l'illusion est parfaite. Voici ma version de cette populaire galette.

GALETTES

1 gros oignon jaune en quartiers
225 g de champignons
240 g de tempeh
3 c. à soupe d'huile d'olive
200 g après cuisson de riz complet
cuit
et refroidi ☺
4 c. à soupe de levure maltée
3 c. à soupe de ketchup
2 c. à soupe de miso
2 c. à soupe de beurre de cacahuète
naturel
1 c. à soupe de sirop d'érable
1 c. à café de fumée liquide
1 c. à café de poudre d'oignon
1 c. à café de sel
140 g de gluten de blé

1. Préchauffer le four à 180 °C.
2. Dans le bol d'un robot culinaire, hacher grossièrement les quartiers d'oignon, les champignons et le tempeh.
3. Dans une poêle, à feu moyen-vif, faire revenir les oignons, les champignons et le tempeh dans l'huile 10 minutes.
4. Transférer la préparation dans le bol d'un robot culinaire et ajouter le reste des ingrédients, sauf la farine de gluten. Broyer pendant 1 minute.
5. Transférer la préparation dans un bol, ajouter la farine de gluten et pétrir de 2 à 3 minutes.
6. Former 6 galettes et les déposer sur une plaque de cuisson huilée. Cuire 30 minutes en retournant les galettes à mi-cuisson.

MAYO SRIRACHA

80 ml de mayonnaise végétale
½ c. à café de jus de citron
1 c. à café de sriracha
1 c. à café de sirop d'érable
Sel au goût

Dans un bol, mélanger tous les ingrédients. Réserver.

AUTRE INGRÉDIENT

4 pains à hamburger

Monter les hamburgers

Réchauffer les pains à hamburger au four, y déposer les galettes, la mayo sriracha et vos condiments favoris, puis refermer.

☺ Voir la recette RAGOÛT DE BOULETTES à la page 98 pour la cuisson du riz. (Il y aura des restants!)