

# Burgers de tomates & purée de haricots rouges

Préparation : 20 min  
Cuisson : 30 min  
Haut et Bas : maxi 20 min puis mini  
Inversion : 20 min

## Ingrédients :

Pour 6 personnes  
Utilisez la **cocotte de base\***

## Pour les burgers :

- 6 tomates
- 400 g de viande hachée
- 3 oignons rouges
- 6 tranches de fromage type mimolette
- 1 courgette
- 1/2 jus de citron
- 100 g de pesto rosso (recette page 64)
- 1 cuillère à soupe de sauce soja
- 1 filet d'huile d'olive
- 1 cuillère à café rase de piment d'Espelette
- 15 g de câpres
- Poivre du moulin
- 6 cure-dents

## Pour la purée de haricots rouges :

- 250 g de haricots rouges
- 2 cuillères à café de synergie AGC (recette page 64)
- 1 cuillère à café de cumin
- 1 cuillère à soupe de sauce soja

### \*Option grande cocotte :

Dans la grande cocotte, vous réaliserez 8 burgers en ajoutant un tiers des ingrédients en plus. Augmentez le temps de cuisson de 10 min.

## Préparation :

- 1 Coupez la courgette en rondelles, ajoutez le jus de citron et laissez-les mariner dans un récipient le temps de réaliser vos steaks.
- 2 Emincez les oignons rouges et déposez-les au fond de la cocotte avec un filet d'huile d'olive et du poivre du moulin.
- 3 Mélangez la viande hachée avec le pesto rosso, la sauce soja, les câpres et le piment d'Espelette. Réalisez 6 boules et aplatissez-les ensuite pour former les steaks hachés.
- 4 Coupez les tomates en 2 et sur la première moitié déposez un steak haché, une tranche de fromage, quelques rondelles de courgettes et terminez en remettant le chapeau de la tomate. Piquez chaque burger avec un cure-dent pour le tenir. Déposez les burgers sur les oignons rouges, fermez la cocotte et mettez en cuisson.
- 5 Pendant la cuisson des burgers, mixez les haricots rouges avec le reste des ingrédients et placez la purée au frais jusqu'au service.

**Atouts nutrition :** ce plat, source de protéines et de fibres a un pouvoir rassasiant mais pas seulement. Il est également source de fer, de magnésium et de vitamine B9 pour le renouvellement cellulaire.



Recette adaptable au Vitalité 4000 : voir sommaire