



Burgers de carottes



J'addddorrrre les carottes, crues ou cuites, en purée ou en rondelles, en flan ou en tarte, mais en "burger" je n'avais jamais encore essayé ! Cette recette vient du joli blog [Tours et Tartines](#) qui propose des recettes végétariennes et/ou légères. Voilà un plat original avec des aliments simples qui permet de faire manger des légumes même aux plus réfractaires.

Ingrédients (pour 2 personnes) :

- 400g de carottes
- 50g chapelure
- 2 œufs
- coriandre fraîche (ou cumin)
- 1 cuil à soupe de graines de sésame
- sel et poivre

Préparation :

Râper finement les carottes. Battre les œufs avec le sel et le poivre.

Mélanger les carottes avec la chapelure et les deux œufs, les graines de sésame et la coriandre. Selon la taille des œufs, la préparation peut être plus ou moins liquide : on peut rajouter un peu de chapelure pour que la pâte enrobe bien les carottes.

Former des galettes plates et les faire revenir dans une cuillère à soupe d'huile 5 minutes de chaque côté.

Servir chaud.

Le 06 Mai 2009 – Par Gaëlle – Cuisine et dépendances

Lien : <http://gainthekitchen.canalblog.com/archives/2009/05/06/index.html>