

## Burger de quinestrone Natur'Inov



### Hamburger végétarien

Temps de  
préparation

20 min.

Temps de cuisson

20 min.

Nombre de  
couverts

4

### Recommandé pour :

Personnes actives

Végétariens

### Ingrédients

200g de quinestrone aux carottes  
Natur'Inov  
3 carottes  
2 tranches de cheddar  
1 oignon  
1 gousse d'ail  
1 oeuf  
1 cuillère à soupe de fromage blanc  
3 cuillères à soupe de farine  
Cumin moulu  
4 pains à burger  
4 feuilles de laitue  
1 cuillère à soupe d'huile d'olive

### Instructions

Faire cuire la quinestrone aux carottes pendant 10 minutes dans de l'eau bouillante et réserver.  
Peler les carottes, l'oignon et la gousse d'ail puis, hacher le tout.  
Dans un cul de poule, mélanger la quinestrone refroidie, les carottes rapées, l'oignon et l'ail hachés, le fromage blanc, l'oeuf et la farine.  
Mélanger l'appareil jusqu'à homogénéité.  
Façonner vos burgers.  
Faire chauffer l'huile dans une poêle antiadhésive et cuire les burgers environ 4 à 5 minutes de chaque côté à feu moyen.  
Déposer les dans les pains ronds, ajouter une feuille de laitue et déguster aussitôt.

### Informations nutritionnelles (pour 1 hamburger)



13,5 gr de lipides

19 gr de protéines

72 gr de glucides

6 gr de fibres

Micronutriments présents en plus  
grandes quantités :

Protéines végétales

Fibres

Calcium

Fer

**nutrition**  
by natur'inov