



# BURGER NOISETTES-RAS EL HANOUT

Préparation	15min
Cuisson	10min
Total	25min
Part(s)	4 personnes
Difficulté	 



## Ingrédients :

100 g de noisettes effilées	1 Orange
200 g de tofu nature	1 avocat bien mûr
2 oignons nouveaux	7 cuillères à soupe d'huile d'olive
1 gousse d'ail	½ cuillère à café de Piment fort flocons FUCHS
1 petit oignon rouge	1 grande pincée de sucre
2 œufs	150 g de jeunes pousses de salade
40 g de chapelure grossière fraîche (du boulanger)	1 mangue bien mûre
1 cuillère à café de Ras el Hanout FUCHS	1 cuillère à café de sel de table au sel de mer
½ citron vert	Jus d'une orange

## Préparation :

1. Faire griller à sec les noisettes dans une poêle. Égoutter le tofu et le passer au hachoir avec les noisettes.
2. Laver les oignons nouveaux, les parer et les découper en fines rondelles. Éplucher l'oignon et l'ail et les hacher finement. Dans une jatte, mélanger le tofu avec les noisettes, les oignons nouveaux, les œufs, la chapelure, 1 cuillère à café de sel de table au sel de mer et le Ras el Hanout. Former quatre burgers et les réserver sur une assiette.
3. Réduire en purée la chair de l'avocat, le jus de citron vert, la moitié du jus d'orange et 1 cuillère à soupe d'huile d'olive. Assaisonner avec le Piment fort flocons, 1 pincée de sel et de sucre.
4. Émulsionner une vinaigrette avec 3 cuillères à soupe d'huile d'olive, le reste de jus d'orange, un peu de sel et une pincée de sucre.
5. Laver et essorer les jeunes pousses de salade. Éplucher la mangue, tailler la chair en dés et les ajouter à la salade.



6. Faire chauffer le reste de l'huile et y faire griller les burgers sur tous les côtés à feu moyen pendant cinq minutes.
7. Mélanger la salade, les dés de mangue et la vinaigrette et dresser sur assiettes avec les burgers. Servir la purée d'avocat dans une coupelle.

