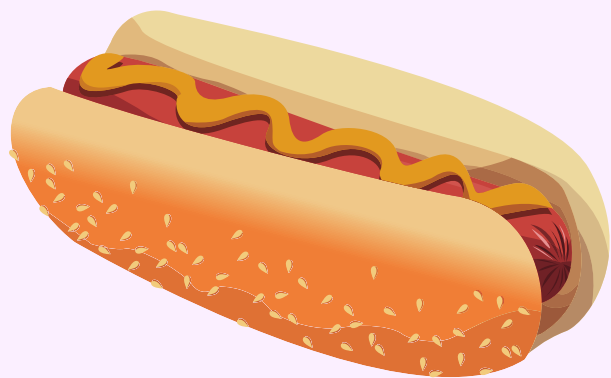


LE HOT-DOG

Végétarien



Ingrédients

Pour 4 saucisses

- 265g de pois chiches
- 120g de flocons d'avoine
- 1 petite betterave cuite
- sel, poivre et épices au choix (piment, cumin)

Préparation

- Mixer les pois chiches égoutés avec les flocons d'avoine, le sel, le poivre et les épices.
- Ajouter la betterave et mixer à nouveau.
- Façonner les saucisses et les faire revenir dans une poêle avec un filet d'huile d'olive.
- Marquer les saucisses au gril bien chaud, sur les deux faces.
- Déposer chaque saucisse dans un pain à hot-dog et ensuite les garnir (oignons, coleslaw, cornichons), les napper de ketchup, mayonnaise, moutarde, au choix.