

Burgers aux légumes du soleil

6 pers 20 mn

Les **ingrédients**

- 3 belles aubergines (les plus larges possibles)
- 1 poivron rouge
- 3 tomates
- 1 boîte de feta
- Huile d'olive
- Origan
- Sel
- 4 c. à s. de farine
- 2 blancs d'oeufs
- 6 c. à s. de flocons d'avoine
- 1 c. à c. de paprika
- 6 pains à burger

La **recette**

Etape 1

Préchauffer le four à 200 °C (th. 6-7).

Etape 2

Couper les aubergines en tranches de 1 cm d'épaisseur. Quadriller légèrement leur surface à l'aide d'un couteau bien aiguisé. Les badigeonner d'huile d'olive, parsemer d'origan, saler légèrement et enfourner pour 20 minutes. Retourner et laisser cuire 10 minutes de plus. Laisser refroidir hors du four.

Etape 3

Dans une poêle, faire revenir dans un peu d'huile d'olive le poivron rouge et les tomates.
Ajouter la feta.

Etape 4

Répartir dans 3 assiettes creuses la farine, les blancs d'oeufs légèrement battus à la fourchette et les flocons d'avoine mélangés avec le paprika. Passer successivement les tranches d'aubergines dans la farine, puis le blanc d'oeuf et enfin les flocons d'avoine.

Etape 5

Dans une poêle légèrement graissée, faire dorer les aubergines panées 1 mn de chaque côté. Garnir les deux tranches de pains des différents ingrédients.