

Plat principal

Portions: 10

Préparation: 20 minutes

Cuisson: 20 minutes

Conservation:

- Les galettes se conservent environ 6 jours au réfrigérateur
- Se congèlent jusqu'à 2 mois

Burgers de tofu



4 œufs



3 gousses d'ail,
pelées et hachées



1 bloc (454 g)
de **tofu ferme**, râpé



500 ml (2 tasses)
de **chapelure**



1 **oignon jaune**,
pelé et haché



250 ml (1 tasse)
de **carottes** pelées
et râpées



500 ml (2 tasses)
de **fromage cheddar**
râpé



30 ml (2 c. à soupe)
de **sauce soya**

**Vous pouvez les remplacer
par de la courgette.**



Poivre au goût



10 **pains à hamburger**

Garniture au choix:

Tranches de tomate, feuille de laitue,
tranche d'oignon rouge, etc.

On l'accompagne:

- + de légumes au choix (ex.: crudités)
- + d'un fruit
- + d'un verre de lait ou d'un de ses substituts.

Préparation

- 1 Placer la grille au milieu du four et préchauffer le four à 200°C (400°F). Huiler une plaque de cuisson ou recouvrir la plaque de papier parchemin.
- 2 Dans un grand bol, mélanger avec une cuillère en bois **tous les ingrédients**, sauf les **pains à hamburger**.
- 3 Former à la main 10 galettes d'environ 2 cm d'épaisseur et de la taille des pains à hamburger. Déposer les galettes sur la plaque de cuisson.
- 4 Cuire au four 20 minutes ou jusqu'à ce que les galettes soient dorées.

Astuce: Profitez du temps de cuisson pour préparer vos accompagnements.

- 5 Servir les galettes dans les pains à hamburger et garnir au goût.

Participation de l'enfant

1 an et +

- Verser et mélanger les ingrédients

2 ans et +

- Chercher avec vous les ingrédients de la recette
- Remplir les tasses et les cuillères à mesurer
- Casser les œufs
- Former les galettes

Pour diminuer les risques d'étouffement des tout-petits:

Grillez le pain avant de l'offrir à bébé.