

## Burgers de tofu

Préparation	20 minutes
Cuisson	20 minutes
Portions	9-10 burgers
Coût (portion)	1,92 \$ (calculé avec 9 portions)
Conservation	Environ 6 jours au réfrigérateur. Les galettes et les pains se congèlent séparément.
Instruments	Planche à découper, couteau tranchant, tasses & cuillères à mesurer, épluche-légumes, râpe, plaque à pâtisserie, papier parchemin (ou de l'huile), grand bol, cuillère de bois.



## Ingrédients



4 œufs



3 gousses d'ail hachées



1 bloc (454g) de **tofu ferme**, râpé



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



1 gros ou 2 petits **oignons jaunes** hachés (environ 250 ml / 1 tasse)

ON PEUT LA REMPLACER, PAR DE LA COURGETTE RÂPÉE.



250 ml (1 tasse) de **carottes** râpées (1 ou 2 carottes selon la grosseur)



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



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



**Sel et poivre** au goût

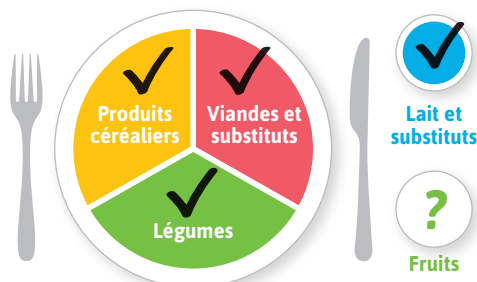


9-10 **pains à hamburger**



(Garnitures au choix)

Illustrations: © Québec Amérique. Tous droits réservés (ikonet.com)



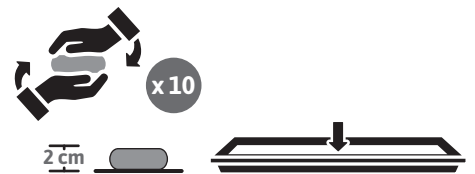
## Équilibre nutritionnel de l'assiette

On l'accompagne :

- ? de légumes au choix pour compléter la portion (ex. crudités) et d'un fruit
- ? d'un verre de lait ou de boisson végétale enrichie pour compléter la portion.

# Préparation

- 1 Placer la grille au milieu du four et préchauffer le four à 200°C (400°F). Huiler une plaque à pâtisserie ou recouvrir la plaque de papier parchemin.
- 2 Dans un grand bol, mélanger **tous les ingrédients** ensemble **sauf les pains à hamburger**.
- 3 Former avec les mains 9 ou 10 galettes de la taille des pains à hamburger et environ 2 cm d'épaisseur. Déposer les galettes sur la plaque à pâtisserie.
- 4 Cuire au four pendant 15-20 minutes ou jusqu'à ce que les galettes soient bien dorées.  
**Astuce :** Profitez du temps de cuisson pour préparer vos accompagnements.  
**Variante :** On peut cuire les galettes au barbecue. Il faudra alors bien huiler la grille pour éviter que les galettes ne s'y collent.
- 5 Servir les galettes dans les **pains à hamburger** avec les garnitures de son goût (moutarde, ketchup, relish, cornichon, salade, tomate, oignon, etc.).



Ma note ★ ★ ★

---



---



---



---



---

Recette originale d'Alice Morel, standardisée par Extenso – Le Centre de référence sur la nutrition de l'Université de Montréal.

Retrouvez d'autres inspirations, recettes et outils sur [fondationolo.ca](http://fondationolo.ca)