

## Burgers de saumon

Préparation **10 minutes**

Cuisson **10 minutes**

Portions **4**

Coût (portion) **2,36 \$**

Conservation **Environ 3 jours au réfrigérateur.  
Se congèlent.**

Instruments **Planche à découper, couteau tranchant,  
grande poêle, fourchette, tasses &  
cuillères à mesurer, râpe, ouvre-boîte,  
grand bol, spatule.**



## Ingrédients



2 boîtes (2 x 213g)  
de **saumon rose  
en conserve**, égoutté



1 **œuf**



125 ml (½ tasse)  
de **flocons d'avoine**  
à cuisson rapide



125 ml (½ tasse)  
**mozzarella râpée**



20 ml (4 c. à thé)  
de **mélasse**



1 gousse d'**ail**,  
hachée



10 ml (2 c. à thé)  
de **moutarde en poudre**



2 **oignons verts**  
émincés



**Sel et poivre**  
au goût

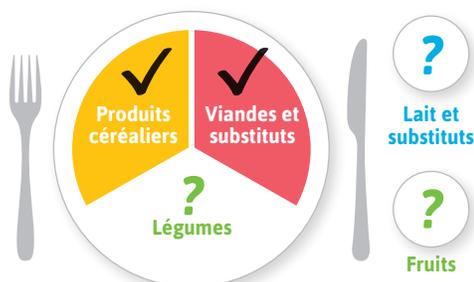


15 ml (1 c. à soupe)  
d'**huile de canola**



4 **pains à hamburger**  
de format régulier  
(grillés ou pas, au goût)

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



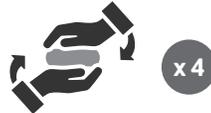
### Équilibre nutritionnel de l'assiette

On l'accompagne :

? de légumes au choix (ex. salade ou crudités) et d'un fruit

? d'un verre de lait ou de boisson végétale enrichie

# Préparation

1	<p>Dans un grand bol, verser le contenu des deux boîtes de <b>saumon</b>. Retirer les morceaux de peau en grattant doucement avec les doigts. Conserver les arrêtes et les cartilages, mais bien les écraser avec les doigts.</p>	
2	<p>Ajouter l'<b>œuf</b>, les <b>flocons d'avoine</b>, la <b>mozzarella</b>, la <b>mélasse</b>, l'<b>ail</b>, la <b>moutarde</b>, les <b>oignons verts</b>, le <b>sel</b> et le <b>poivre</b> et bien mélanger avec les doigts.</p>	
3	<p>Façonner 4 boulettes plates avec les mains pour en faire des galettes de la taille des pains hamburger.  <b>Variante :</b> Les enfants aiment les mini-burgers! Façonnez 12 mini-galettes plutôt que 4 grandes boulettes et achetez les mini-pains hamburger.</p>	
4	<p>Dans une grande poêle, chauffer l'<b>huile</b> à feu moyen-vif. Faire dorer les <b>galettes</b> environ 3-4 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'elles aient une belle coloration dorée.  <b>Astuce :</b> Profitez du temps de cuisson pour préparer les accompagnements.</p>	
5	<p>Servir dans les <b>pains hamburger</b> avec les garnitures de votre choix.  <b>Astuce :</b> Les galettes sont aussi délicieuses telles quelles, servies avec du riz et des légumes au goût.</p>	

Ma note ★ ★ ★

---



---



---



---



---

Recette originale développée 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)