

Plat principal

Portions : 5

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 10 minutes

Conservation :

- Environ 3 jours au réfrigérateur
- Les galettes se congèlent jusqu'à 3 mois

Burger de saumon



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



1 **œuf**



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



125 ml (½ tasse)
fromage mozzarella
râpé



20 ml (4 c. à thé)
de **mélasse**



1 gousse d'**ail**,
pelée et hachée



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



2 **oignons verts**,
hachés finement



Sel et poivre,
au goût



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



5 **pains à hamburger**
de format régulier
(grillés si désiré)

On l'accompagne :

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

Préparation

- 1 Dans un grand bol, mettre le **saumon** et retirer la peau à l'aide d'une fourchette ou de ses doigts. Bien écraser le saumon, les arêtes et les cartilages.
- 2 Ajouter l'**œuf**, les **flocons d'avoine**, le **fromage**, la **mélasse**, l'**ail**, la **moutarde**, les **oignons verts**, le **sel** et le **poivre** et bien mélanger à la main.
- 3 Former 5 galettes de la taille des pains hamburger.

Variante: Les enfants aiment les mini-burgers ! Optez pour des mini-pains et formez 12 mini-galettes.

- 4 Dans une grande poêle, chauffer l'**huile** à feu moyen. Cuire les galettes 4 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Bien surveiller pour éviter qu'elles brûlent.
- 5 Servir dans les **pains hamburger**. Garnir au goût (ketchup, mayonnaise, relish, moutarde, sauce tartare, etc.).

Variante: Les galettes sont aussi délicieuses telles quelles, servies avec du riz et des légumes 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 la tasse et les cuillères à mesurer
- Casser l'œuf
- Former les galettes

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

Grillez le pain avant de l'offrir à bébé.