

## Burgers végétariens

Préparation **20 minutes**

Cuisson **15 minutes**

Portions **4**

Coût (portion) **1,20 \$**

Conservation **Les galettes se conservent environ 3 jours au réfrigérateur et se congèle.**

Instruments **Ouvre-boîte, passoire, planche à découper, couteau tranchant, tasses et cuillères à mesurer, grand bol, fourchette, grande poêle, spatule.**



## Ingrédients



1 boîte (540 ml) de **haricots noirs**, égouttés et rincés



1 petit **oignon jaune** pelé et haché finement



2 gousses d'**ail** pelées et hachées finement



125 ml (½ tasse) de **chapelure**



1 **œuf**



15 ml (1 c. à soupe) de **poudre de chili**



5 ml (1 c. à thé) de **cumin en poudre**



30 ml (2 c. à soupe) de **ketchup**



**Sel et poivre** au goût

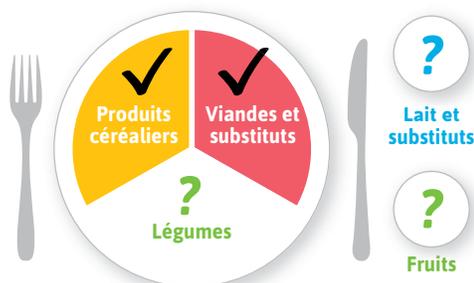


15 ml (1 c. à soupe) d'**huile de canola**



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

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

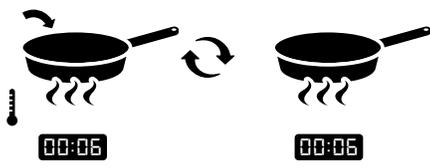
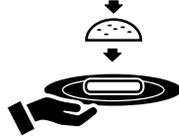


## Équilibre nutritionnel de l'assiette

On l'accompagne :

- ? de légumes (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, écraser grossièrement les <b>haricots noirs</b> à l'aide d'une fourchette (ou un pilon à purée).</p>	
2	<p>Ajouter l'<b>oignon</b>, l'<b>ail</b>, la <b>chapelure</b>, l'<b>œuf</b>, la <b>poudre de chili</b>, le <b>cumin</b>, le <b>ketchup</b>, du <b>sel</b> et du <b>poivre</b>. Mélanger avec les mains jusqu'à ce que la préparation soit uniforme.</p>	
3	<p>Façonner 4 galettes de la taille des pains hamburger avec les mains.</p>	
4	<p>Dans une grande poêle, chauffer l'<b>huile</b> à feu moyen. Faire dorer les <b>galettes</b> 6 minutes de chaque côté, ou jusqu'à ce qu'elles soient légèrement dorées. <b>Astuce</b> : Si les 4 galettes n'entrent pas dans votre poêle, faites-les cuire en deux temps.</p>	
5	<p>Servir dans les <b>pains à hamburger</b> avec les garnitures de votre choix (moutarde, ketchup, relish, cornichon, laitue, tomate, oignon, etc.).</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)