

Plat principal

Portions : 4

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 15 minutes

Conservation :

- Environ 3 jours au réfrigérateur (galletes seulement)
- Se congèle jusqu'à 3 mois

Burgers aux haricots noirs



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



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



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



125 ml (1/2 tasse) de **chapelure**



1 **œuf**



15 ml (1 c. à soupe) d'**assaisonnement au chili**



5 ml (1 c. à thé) de **cumin moulu**



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**

On l'accompagne :

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

Préparation

- 1 Dans un grand bol, écraser à la fourchette les **haricots noirs**.
 - 2 Ajouter l'**oignon**, l'**ail**, la **chapelure**, l'**œuf**, l'**assaisonnement au chili**, le **cumin**, le **ketchup**, le **sel** et le **poivre**.
 - 3 Bien mélanger avec les mains et former 4 galettes de la taille des pains à hamburger.
 - 4 Dans une grande poêle, chauffer l'**huile** à feu moyen. Cuire les galettes 6 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'elles soient légèrement dorées.
- Astuce:** Si les 4 galettes n'entrent pas dans la poêle, faites-les cuire en deux temps.
- 5 Servir dans les **pains à hamburger** avec des garnitures au choix (moutarde, ketchup, relish, cornichon, laitue, tomate, oignon, etc.).

Participation de l'enfant

2 ans et +

- Verser et mélanger les ingrédients

2 ans et +

- Chercher avec vous les ingrédients de la recette
- Rincer et écraser les haricots noirs
- Remplir la tasse et les cuillères à mesurer
- Former les galettes

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

Grillez le pain avant de l'offrir à bébé.