



Mini-burgers à la dinde

Rendement : 50 portions pour enfants

Ingrédients

Système impérial	Ingrédients	Système métrique
5 lb	dinde hachée décongelée	2,27 kg
1	oignon râpé	1
2-3 c. à thé	sel	10-15 mL
3	gousses d'ail hachées	3
4 tasses	chapelure	1 L
2 c. à table	lait	30 mL
1 c. à thé	fines herbes (c'est-à-dire persil, basilic, thym)	5 mL
2	tomates séchées au soleil, hachées	2
50	mini pains	50
Garnitures :		
	fromage en tranches	
	tomate en tranches	
	laitue iceberg en tranches	
	cornichons en tranches	
	ketchup, moutarde	
Variation : Mini-burgers au bœuf		
	Remplacer la dinde hachée par du bœuf haché maigre	

Nota : La valeur nutritive est indiquée à la page 2.

Préparation

1. Dans un grand bol, combiner la dinde, l'oignon, le sel, l'ail, la chapelure, le lait, les fines herbes et les tomates séchées au soleil. Former des boulettes (de la taille d'un petit pain) et les aplatir.
2. Placer sur une tôle recouverte d'un papier parchemin et cuire de 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 330 °F (165 °C).

3. Le fromage peut être ajouté quelques minutes avant la fin de la cuisson des boulettes au four, ou placé directement sur les pains avec la laitue et les tomates.
4. Placer le ketchup dans des petits bols de service. Les enseignants le serviront à la table.
5. Pour les tout-petits, il est plus facile de servir les burgers en morceaux; boulette, pain et garniture servis séparément.

Valeur nutritive
Par portion de 99 g
Calories 230
Lipides 7 g
Saturés 1 g
+ trans 0 g
Sodium 450 mg
Glucides 27 g
Fibres 1 g
Sucre 4 g
Protéines 13 g
Calcium 50 mg
Fer 1 mg

Portion selon le Guide Alimentaire
1 Viandes et substituts