



Manger et jouer pour le plaisir de vivre

Lignes directrices pour une saine alimentation
et une vie active dans les garderies

Ottawa

Santé publique
Public Health

Burgers aux haricots noirs

Rendement : 50 portions pour enfants

Ingrédients

Système impérial	Ingrédient	Système métrique
10 tasses	haricots noirs cuits OU haricots secs en boîte, égouttés et rincés	2,5 l
5 tasses	riz brun cuit (environ 1 2/3 tasse ou 400 ml de riz non cuit)	1,25 l
2	oignons, finement hachés	2
6	oignons verts, tranchés	6
5	œufs, battus	5
¼ tasse	huile végétale	60 ml
1 ½ tasses	miettes de pain	375 ml
⅔ tasse	salsa	165 ml
½ c. à thé	sel	2 ml
2,2 lb	fromage, en tranches	1 kg
50	mini-pains à burger au blé entier OU 25 pains à hot dog au blé entier, coupés en deux	50
Facultatif	poivre	
Garniture	laitue tomates, en tranches ketchup moutarde guacamole	

Préparation

1. Préchauffer le four à 350 °F (180 °C).
2. Dans un grand bol, écraser grossièrement les haricots au pilon à pommes de terre ou à la fourchette.
3. Ajouter le riz, l'oignon, les œufs, les miettes de pain, la salsa, le sel et le poivre (facultatif). Bien mélanger.
4. À l'aide d'une cuiller, façonner 50 galettes et les mettre sur une plaque à biscuits recouverte de papier-parchemin.

Note. : Suite des instructions et valeur nutritive à la page 2



5. Cuire de 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce que les galettes soient dorées. Déposer une tranche de fromage sur chaque galette et cuire jusqu'à ce que le fromage soit fondu.
6. Déposer les galettes sur les pains et garnir au goût.

Valeur nutritive pour 1 burger et 1 petit pain (130 g)	
Calories	240
Lipides	10 g
saturés	5 g
+ trans	0 g
Sodium	390 mg
Glucides	25 g
Fibres	3 g
Sucres	2 g
Protéines	11 g
Calcium	200 mg
Fer	2 mg

Portions selon le Guide alimentaire
1 Produits céréaliers ½ Lait et substituts ½ Viandes et substituts