



# Pain (ou galettes) aux haricots noirs

Rendement : 6 portions pour enfants

## Ingrédients

| Système impérial               | Ingrédient  | Système métrique |
|--------------------------------|---|------------------|
| 3 tasses                       | haricots noirs, cuits, <b>OU</b> en boîte, rincés et égouttés   | 750 ml           |
| 1 tasse                        | riz brun, cuit  | 250 ml           |
| ½                              | oignon, en petits dés   | ½                |
| 2                              | oignons verts, hachés   | 2                |
| 1                              | œuf   | 1                |
| ½ tasse                        | chapelure de blé entier   | 125 ml           |
| ¼ tasse                        | salsa   | 60 ml            |
| ¼ c. à thé                     | sel   | 1 ml             |
| Facultatif :                   | poivre  |                  |
| Avec les galettes :            | 6 (petits) pains à hamburger de blé entier, tranchés <b>OU</b> 3 pains à hot-dog de blé entier, coupés en 2 |                  |
| Garnitures pour les galettes : | fromage (p. ex. cheddar), en tranches<br>laitue<br>tomates, en tranches<br>ketchup<br>moutarde              |                  |

## Préparation

1. Préchauffer le four à 350 °F (180 °C).
2. Dans un grand bol, écraser les haricots au pilon à pommes de terre. Ajouter le riz, les oignons, l'œuf, la chapelure et la salsa. Bien mélanger.

3. Cuire 45 minutes ou jusqu'à ce que le dessus doré et légèrement croustillant.

*Note* : La suite et valeur nutritive à la page 2.

## Pain :

1. Tapisser un moule de 20 sur 10 cm (8½ sur 4 po) de papier-parchemin. Pour faciliter le démoulage, laisser le papier déborder sur deux des côtés du moule.
2. Verser le mélange dans le moule.

**Galettes :**

1. Diviser le mélange en 6 parts et former des galettes.  
Placer les galettes sur une plaque à biscuits couverte de papier-parchemin.
2. Cuire de 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce que les galettes soient dorées.
3. Déposer sur les pains et garnir, au goût.

| <b>Valeur nutritive</b><br>pour 200 g |        |
|---------------------------------------|--------|
| <b>Calories</b>                       | 270    |
| <b>Lipides</b>                        | 3 g    |
| saturés                               | 0,5 g  |
| + trans                               | 0 g    |
| <b>Sodium</b>                         | 300 mg |
| <b>Glucides</b>                       | 49 g   |
| Fibres                                | 10 g   |
| Sucre                                 | 3 g    |
| <b>Protéines</b>                      | 14 g   |
| Calcium                               | 70 mg  |
| Fer                                   | 3 mg   |

| <b>Portions selon le</b><br><b>Guide alimentaire</b> |
|--|
| ½ Produits céréaliers                                |
| 1 Viandes et substituts                              |