



Bien manger pour des os en santé

- Consommez chaque jour au moins 3 portions d'aliments riches en calcium;
- Le calcium et la vitamine D travaillent ensemble pour que vos os restent forts;
- Prenez tous les jours un **supplément** de 400 UI de vitamine D si vous avez plus de 50 ans.

Hamburgers au saumon

Portions : 4

7 ½ once	saumon en conserve, égoutté et émietté	225 g
¾ tasse	chapelure réduite en sel	175 mL
¼ tasse	céleri, haché finement	60 mL
1 c. à table	onion, haché finement	15 mL
2 c. à table	lait	30 mL
1	oeuf	1
1 c. à table	jus de citron	15 mL
1 c. à table	persil ou fenouil frais, haché	15 mL
¼ c. à thé	sel	1 mL
pincée	poivre et paprika	pincée
4	petits pains à hamburger à grains entiers	4

Instructions :

- Dans un petit bol, bien mélanger tous les ingrédients, sauf les garnitures et les petits pains.
- Diviser le mélange en 4 portions égales. Former une croquette avec chacune des portions.
- À feu moyen, faire dorer chaque côté des croquettes dans une poêle antiadhésive, environ 5 minutes par côté.
- Servir dans un petit pain, avec les garnitures de son choix.

Suggestions de garnitures: laitue, tomates ou concombres tranchés, mayonnaise, etc.

Information sur la nutrition :

Par portion : 270 calories, 6 g gras, 1,5 g gras saturés, 0 g gras trans, 95 mg cholestérol, 490 mg sodium, 35 g glucides, 4 g fibres, 5 g sucres, 20 g protéines, 15 % VQ vitamine A, 3 % VQ vitamine C, **20 % VQ calcium, 170 % VQ vitamine D.**



Permission d'utiliser cette recette donnée par Pam Collacott.