La petite cuisine

4 Burgers

Temps de cuisson: 6-8 minutes

Burgers de saumon

Ingrédients

• 2 boîtes (213g)	Saumon en conserve ★
• 1	Oeuf ★
• 1/2 tasse (125 ml)	Flocons d'avoine (gruau) ★
• 1/2 tasse (125 ml)	Fromage mozarella râpé ★
• 4 c. à thé (20 ml)	Mélasse ★
• 1 gousse	Ail haché ★
• 2 c. à thé (10 ml)	Moutarde sèche ★
• 2	Oignons verts émincés (échalotes)
• 1 c. à soupe (15 ml)	Huile de canola ou végétale ★
• 4	Pains hamburger ★

Préparation

1. Égoutter le saumon.
2. Dans un bol, verser le contenu des boites de saumon. Retirer seulement la peau. Écraser le reste avec une fourchette.
3. Ajouter l'œuf, les flocons d'avoine, le fromage, la mélasse, l'ail, la moutarde, les oignons verts. Bien mélanger.
4. Façonner 4 galettes.
5. Dans une grande poêle, chauffer l'huile à feu moyen-vif. Faire dorer les galettes de 3 à 4 minutes de chaque côté.
6. Servir sur des pains hamburger avec la garniture de votre choix.

★ Ces ingrédients se retrouvent chez l'un des marchands de votre municipalité

Source : recette inspirée de Extenso

Saviez-vous que...

1 gousse d'ail= 1/2 c. à thé (2,5 ml) d'ail haché ou
1/8 à 1/4 c. à thé (0,5 ml à 1 ml) de poudre d'ail

Variantes

- Les enfants aiment les mini-burgers! On peut faire 12 mini-galettes et acheter des mini-pains hamburger.
- Faire griller les pains hamburger pour un peu de texture.
- Choisir le fromage râpé de votre choix.

Vous souhaitez avoir des légumes ou des fruits congelés pour cuisiner?

Passez par le centre communautaire de Saint-Patrice-de-Sherrington. Le congélateur des Complices Alimentaires vous attend.

FIER PARTENAIRE • JARDINS-DE-NAPIERVILLE •