



CPE

Chez tante Juliette



Titre : Hamburger de haricots noirs

Ingédients :

- 1 conserve de 19 onces haricots noirs rincés et égouttés 540 ml
- 1 tasse riz brun cuit 250 ml
- 1 petit oignon haché
- 2 échalotes hachées
- ½ c. à thé sauce Tabasco (facultatif) 2 ml
- 1 oeuf
- ¼ tasse chapelure 60 ml
- 6 c. à soupe salsa 90 ml
- 4 pains à hamburger
- ¼ tasse yogourt nature, 0 % m.g. 60 ml
- 4 feuilles de laitue romaine
- 1 avocat, en tranches (facultatif)

Méthodes :

Préparation

Dans un grand bol, écraser grossièrement les haricots noirs avec un pilon ou une fourchette. Ajouter le riz cuit, l'oignon, la sauce Tabasco (facultatif), l'oeuf, la chapelure et 2 c. à soupe de salsa. Bien mélanger. Séparer en 4 portions et former des galettes de 2,5 cm (1 po) d'épaisseur. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Dans une poêle antiadhésive, faire cuire à feu moyen les galettes, de 4 à 5 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'elles soient légèrement dorées. Déposer sur une plaque antiadhésive et mettre au four pour 10 minutes. Dans un petit bol, mélanger le reste de la salsa (4 c. à soupe) et le yogourt. Garnir les hamburgers de laitue, d'une tranche d'avocat (facultatif) et de la sauce salsa/yogourt. Servir.

Astuces :

