



Vert pour choisir locale

Ingrédients en **vert** = cultivés
ou produits localement



Boeuf



Oignon



Flocons d'avoine



Petits pains de blé entier



Laitue



Tomate

Hamburgers faites à la main

Par Jenny & Rosie

Portions : 6-8

Ingrédients

- 1 lb (454 g)
- 1/3 tasse (80 ml)
- 3/4 c. à thé (4 ml)
- 1/4 c. à thé (1 ml)
- 1 petit
- 1/4 lb (100 g)
- 6-8
- 6-8 feuilles
- 1

- Bœuf** haché maigre
- Flocons d'avoine**, réduits en poudre au robot culinaire
- Sel
- Poivre noir moulu
- Oignon**, émincé
- Champignons**, finement émincés (facultatif)
- Pains à hamburger de blé entier** ou muffins anglais
- Laitue**
- Tomate**, tranchée

Préparation

Remarque : Laver bien tous les produits.

1. Dans un bol, mélanger le bœuf, la farine d'avoine moulue, le sel, le poivre, les oignons émincés et les champignons émincés facultatifs. Utiliser les mains pour bien mélanger.
2. Former le mélange en 6-8 galettes.
3. Chauffer une grande poêle à frire à feu moyen-vif. Faire cuire les galettes, par lots si nécessaire, en les retournant une fois, jusqu'à ce qu'elles ne soient plus roses au milieu.
4. Déposer dans les petits pains avec la laitue, la tomate et les garnitures.



Créez votre assiette !

Ajouter des légumes

Ajouter ¼ tasse (60 ml) de lentilles vertes séchées, cuites, égouttées et écrasées à l'étape 1 pour plus de couleur, de fibres et de saveur. Le rendement sera plus élevé.

Idées de garnitures et d'options de menu

Mettre une variété de garnitures et / ou les côtés sur votre table pour que votre famille « choisisse sa propre aventure », à la manière d'un bar à salade.

- ★ Condiments : Ketchup, moutarde, relish, mayo
- ★ Frites maison ou quartiers (**pommes de terre** ou mélange de **pommes de terre, patate douce** et **navet**)
- ★ Tranches de **fromage** ou **fromage râpé**
- ★ **Oignons** - frits ou crus
- ★ **Champignons** - frits ou crus
- ★ **Salade de chou** ou **salade de brocoli**
- ★ **Laitue**
- ★ **Tomate**
- ★ **Cornichons tranchés**
- ★ **Bâtonnets végétariens :**
 - ★ **Carottes**
 - ★ **Chou-fleur**
 - ★ **Concombres**
 - ★ **Radis**
 - ★ **Navet**
- ★ **Betteraves** - grillées ou marinées
- ★ **Dulce**
- ★ **Chips de chou frisé**
- ★ **Fruit**

Remarque des auteurs

"Grâce à notre expérience de bar à salade dans les écoles, nous avons entendu de nombreux parents et volontaires qui ont essayé un mini bar 'Créez votre assiette !' pour le dîner à la maison et leurs enfants mangent plus de légumes que jamais et sont enthousiasmés par le dîner ! C'est juste ça vaudra peut-être la peine de nettoyer quelques bols supplémentaires ! 😊"

- Jenny & Rosie



Pomme de terre



Patate douce



Navet



Fromage



Oignon



Champignon



Laitue



Tomate



Cornichon



Carotte



Chou-fleur



Concombre



Radis



Betterave



Chips de chou frisé



Fruit