



Vert pour choisir local

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



Boeuf



Oignon



Flocons d'avoine



Petits pains de blé entier



Laitue



Tomate

Célébrez les saisons avec
 les formes et les couleurs
 amusantes de la récolte.

**Consultez notre menu
 pour plus d'idées
 d'accompagnement !**

Hamburgers faites à la main

Par Jenny & Rosie

Rendement : 50 hamburgers de 3 oz (85 g)

Remarque : Les plus gros appétits peuvent préférer un hamburger de 4 oz,
 et les très petits appétits peuvent préférer un demi-hamburger.

Ingrédients

7 ½ lb (3,5 kg)	Bœuf haché maigre
3 tasses (750 ml)	Flocons d'avoine , réduits en poudre dans un robot ménager ou un mélangeur
4 ½ c. à thé (23 ml)	Sel
2 ½ c. à thé (13 ml)	Poivre noir moulu
2 grand	Oignons , finement émincés dans un robot culinaire
50 petit	Pains à hamburger de blé entier
50 feuilles (2 têtes)	Laitue
50 tranches	Tomate (environ 2,75 lb/1,25 kg)
50 tranches	Cornichons (environ ⅓ d'un pot de 1 L)
Au besoin	Ketchup, moutarde, mayonnaise et garnitures au choix

Préparation

Remarque : Laver bien tous les produits. Les petits pains sont meilleurs lorsqu'ils
 sont réchauffés pendant une dizaine de minutes sur des plaques à pâtisserie à
 200 °F (90 °C).

1. Dans un grand bol, mélanger le bœuf, la farine d'avoine moulue, le sel, le
 poivre et les oignons émincés. Utiliser les mains pour bien mélanger.
2. Lors de la formation des galettes, utiliser une cuillère n° 16 légèrement
 arrondie pour rapidement diviser un hamburger de 3 oz (85 g) ou utiliser une
 balance pour peser les premières cuillères pour avoir une idée de la taille de
 la cuillère. Utiliser une presse à hamburgers ou le couvercle d'un pichet de
 3,78 L pour presser les hamburgers.
- Remarque : Pour un couvercle, le recouvrir d'un morceau de pellicule
 plastique doublé pour faciliter le retrait des hamburgers. Placer le mélange
 de hamburgers en portions à l'intérieur du couvercle et utiliser les doigts pour
 presser en une galette uniforme.
3. Placer les galettes de hamburger dans une cuve ou un plateau et séparer les
 couches avec une pellicule de plastique.
4. Faire cuire les galettes sur un gril portable à dessus plat ou dans des
 casseroles sur la cuisinière. Si c'est plus facile, ils peuvent également être
 grillés au four. Assurer que la température interne est d'au moins 165 °F (75
 °C). Tenir au chaud dans une plat pour table à vapeur ou sur une plaque à
 pâtisserie jusqu'au moment de servir, puis placer dans les petits pains avec la
 laitue, la tomate et les garnitures désirées.



Équipement

- Cuillère n° 16
- Fabricant de galettes de hamburger (facultatif mais utile)

Remarque des auteurs

“Nous avons constaté que les enfants et les adultes aiment VRAIMENT personnaliser leur repas à leur goût ! Cela peut vous permettre de simplifier le menu à un seul plat avec une variété d'options de garniture et d'accompagnement. Si vous servez des quartiers ou des frites maison, ajoutez-en, car les hamburgers se remplissent. Complétez l'assiette avec des bâtonnets de légumes et des fruits.”

- Jenny & Rosie

Créez votre assiette !

Idées de garnitures, d'accompagnements et de bar à salade

Avec le service de plats à l'assiette, nous vous recommandons de servir la recette de base et d'offrir l'un des extras ou garnitures suivants sur le côté afin que chacun puisse personnaliser son repas à son goût.

- ★ 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** - frites ou crus
- ★ **Champignons** - frites 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
- ★ **Dulse**
- ★ **Chips de chou frisé**
- ★ **Fruit**

Conseils & astuces

Échanger

Remplacer le porc haché par une partie ou la totalité du bœuf haché de la recette.

Mesures de conversion

- 1 tête de laitue romaine = environ 25 feuilles
- 1 lb de tomates moyennes = 3 tomates moyennes et donne environ 18 tranches
- Pot de cornichon de 32 oz (1 L) = environ 180 chips de cornichon

Les restes

Les restes de galettes cuites peuvent être congelés jusqu'au lendemain du hamburger, puis décongelés et réchauffés dans une poêle ou au four. Chauffer à 165 °F (74 °C), puis maintenir à une température interne égale ou supérieure à 140 °F (60 °C). Préparer des galettes supplémentaires avec du bœuf frais (pas encore congelé) et les congeler pour la prochaine fois.

Ajouter des légumes !

Ajouter 1 lb (454 g) de champignons, finement émincés au robot culinaire, à l'étape 1. Aussi possible de remplacer 1 tasse (250 ml) de lentilles vertes séchées, cuites, égouttées et écrasées, par 2 lb (900 g) de bœuf à l'étape 1.

Modifications

Gardez des hamburgers végétariens à portée de main et gardez du pain et des petits pains sans gluten à portée de main.



Alerte allergique

La farine d'avoine n'est pas toujours sans gluten. Assurez-vous de vérifier si vous servez des personnes atteintes de la maladie cœliaque.