

Recette de hamburger aux haricots noirs et aux légumes

Ingrédients :

- 1 boîte de haricots noirs, égouttés et rincés (fibres alimentaires, protéines, fer, calcium)
- ½ poivron vert, coupé en morceaux de 2 pouces (vitamine C)
- ½ oignon jaune, coupé en quartiers (fibres alimentaires)
- 3 gousses d'ail, pelées (vitamine C)
- 1 œuf (oméga-3, DHA, protéines)
- 1 c. à soupe de poudre de chili
- 1 cuillère à soupe de cumin
- 1 cuillère à thé de sauce chili thaïlandaise
- ½ tasse de chapelure de blé complet (fibres alimentaires)

Instructions :

- 1) Si vous faites des grillades, préchauffez un gril extérieur à feu vif et huilez légèrement une feuille de papier d'aluminium. Pour la cuisson au four, préchauffez le four à 190 °C et huilez légèrement une plaque de cuisson.
- 2) Dans un bol moyen, écrasez les haricots noirs à la fourchette jusqu'à ce qu'ils soient épais et pâteux.
- 3) Dans un robot culinaire, hacher finement le poivron, l'oignon et l'ail. Incorporer ensuite à la purée de haricots.
- 4) Dans un petit bol, mélanger l'œuf, la poudre de chili, le cumin et la sauce chili.
- 5) Mélangez le mélange d'œufs dans la purée de haricots. Incorporer la chapelure jusqu'à ce que le mélange soit collant et tienne ensemble. Divisez le mélange en QUATRE galettes.
- 6) Si vous faites griller, placez les galettes sur du papier d'aluminium et faites-les griller environ 8 minutes de chaque côté. Si vous faites cuire au four, placez les galettes sur une plaque de cuisson et faites-les cuire environ 10 minutes de chaque côté.

Garnissez-les de légumes frais (comme la tomate, l'avocat, la laitue, la luzerne et/ou le concombre) et dégustez-les sur un pain complet, une salade ou du riz!

Black Bean Veggie Burger Recipe

Try this black bean veggie burger recipe! It's inexpensive, easy and TASTY!

Ingredients:

- 1 can black beans, drained & rinsed (dietary fiber, protein, iron, calcium)
- ½ green bell pepper, cut into 2 inch pieces (vitamin C)
- ½ yellow onion, cut into wedges (dietary fiber)
- 3 cloves garlic, peeled (vitamin C)
- 1 egg (omega-3, DHA, protein)
- 1 tbsp chili powder
- 1 tbsp cumin
- 1 tsp thai chili/hot sauce
- ½ cup whole wheat bread crumbs (dietary fiber)

Instructions:

- 1) If grilling, preheat an outdoor grill for high heat, and lightly oil a sheet of aluminum foil. If baking, preheat oven to 375 degrees F (190 degrees C), and lightly oil a baking sheet.
- 2) In a medium bowl, mash black beans with a fork until thick and pasty.
- 3) In a food processor, finely chop bell pepper, onion, and garlic. Then stir into mashed beans.
- 4) In a small bowl, stir together egg, chili powder, cumin, and chili sauce.
- 5) Stir the egg mixture into the mashed beans. Mix in bread crumbs until the mixture is sticky and holds together. Divide mixture into FOUR patties.
- 6) If grilling, place patties on foil, and grill about 8 minutes on each side. If baking, place patties on baking sheet, and bake about 10 minutes on each side.

Garnish with fresh veggies (like tomato, avocado, lettuce, sprouts and/or cucumber) and enjoy on a whole grain bun, salad or rice!