

# Allégro



**4%**  
MATIÈRES  
GRASSES +  
PROTEINES  
+ CALCIUM

## BURGER VÉGÉTARIEN ET FROMAGE TRANCHÉ ALLÉGRO 4 %



- + 400 ml de haricots noirs en boîte, égouttés et écrasés à la fourchette
- + 1 oignon rouge, finement haché
- + 60 ml (1/4 tasse) de poudre d'amandes (facultatif)
- + 125 ml (1/2 tasse) de chapelure
- + 5 ml (1 c. à thé de cari)
- + 30 ml (2 c. à soupe) de moutarde de Dijon
- + 1 œuf, battu
- + sel et poivre, au goût
- + huile végétale
- + 4 pains à hamburger
- + 4 tranches de fromage tranché Allégro 4 %
- + Condiments au choix

Dans un bol, mélanger énergiquement les sept premiers ingrédients. Assaisonner au goût. Former 4 galettes uniformes. (Il est plus facile de façonner ces galettes après avoir plongé les mains dans l'eau.) Dans un poêlon légèrement huilé, faire cuire les galettes à feu vif, 2 minutes. Retourner délicatement les galettes et poursuivre la cuisson à feu moyen, 5 minutes. Environ 2 minutes avant la fin, réchauffer les pains. Garnir chaque galette d'une tranche de fromage Allégro et de condiments au choix.

**Suggestion :** Servir avec une salade de tomates légèrement parfumées de cumin ou de vanille.

**Nutri-note :** Commencez par vous procurer une boîte de légumineuses et vous aurez un repas pour quatre personnes! Les jeunes adoreront le goût de ce hamburger, et vous adorerez tout autant le fait qu'il soit incroyablement nutritif.

Source très élevée de fibres  
Excellente source de calcium et de fer

Temps de préparation / repos : 5 minutes  
Temps de cuisson : 7 minutes  
Nombre de portions : 4