

Boulette à burger moitié végé



Cette recette est idéale pour les personnes soucieuses de leur consommation de viande et qui souhaitent la réduire sans pour autant l'éliminer complètement. Équilibrez votre alimentation en y intégrant davantage de protéines végétales avec une alternative délicieuse au burger classique. Cette recette permet aussi d'augmenter votre consommation de fibres et de découvrir de nouvelles saveurs.

Préparation 10 min

Cuisson 12 min

Portions 7

Nutrition Facts (per serving)

Calories 200

Lipides 8

Glucides 10

Fibres 4

Protéines 22

Sodium 270

Ingrédients

- 1 œuf, de calibre gros
- 454 g (1 lb) de poulet, ou de dinde, haché
- 325 ml (1 ? tasse) de protéine végétale texturée (PVT)
- 60 ml (¼ tasse) de sauce chili ou de ketchup

- 15 ml (1 c. à soupe) de sauce soya réduite en sel
- 15 ml (1 c. à soupe) de sauce Worcestershire
- 2 ml (½ c. à thé) de poudre d'ail (ou 1 gousse d'ail fraîche hachée finement)
- 2 ml (½ c. à thé) de poudre d'oignon
- 3-4 goutte de fumée liquide
- Poivre, au goût
- 10 ml (2 c. à thé) d'huile, pour la cuisson

Préparation

1. Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients.
2. Former des boulettes d'environ 1 de tasse avec vos mains et les placer dans une assiette propre.
3. Préchauffer une poêle à feu moyen avec un peu d'huile. Ajouter les boulettes en veillant à ce qu'elles ne se touchent pas, puis cuire 5 ou 6 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées à l'extérieur et bien cuites à l'intérieur.

Note : Vous pouvez également cuire les boulettes au barbecue. Elles sont parfaites pour les burgers ou seules, accompagnées de pommes de terre et d'une salade de légumes d'été.

Notes

Se conserve 3-4 jours dans un contenant hermétique au réfrigérateur ou 2-3 mois au congélateur.



Elsa Rochette – Nutritionniste Diététiste à Québec | Responsable des services corporatifs et communautaires et créatrice culinaire
Nutritionniste Diététiste à Québec