

PRÉPARATION : 30 MINUTES

REPOS : 15 MINUTES

CUISSON : 20 MINUTES

4 PORTIONS

HAMBURGER MI-VÉGÉTARIEN



INGRÉDIENTS

½ bloc de tofu de 454 g, égoutté

250 g de bœuf haché maigre

1 c. à soupe d'huile d'olive

1 c. à thé d'ail haché

2 c. à soupe d'oignon haché finement

½ c. à thé de piment de Cayenne
broyé (ou plus au goût)

½ c. à thé de poivre noir

2 œufs

1 c. à thé d'huile d'olive

1 tasse d'oignon émincé

1 tasse de poivron rouge émincé

1 c. à soupe de vinaigre balsamique

1 c. à thé de miel

4 pains à hamburger

4 feuilles de laitue

PRÉPARATION

- 1 Dans un bol, émietter finement le tofu à l'aide d'une fourchette. Ajouter le bœuf haché, 1 c. à soupe d'huile d'olive, l'ail, l'oignon, le piment, le poivre et les œufs. Bien mélanger. Façonner 4 galettes. Laisser reposer pendant 15 minutes.
- 2 Pendant ce temps, préchauffer le barbecue à feu moyen-vif.
- 3 Chauffer 1 c. à thé d'huile d'olive dans une poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter les oignons et le poivron et faire revenir pendant 2 minutes. Ajouter le vinaigre balsamique. Baisser le feu à moyen-doux et poursuivre la cuisson pendant 10 minutes en remuant de temps à autre. Ajouter le miel dans la dernière minute de cuisson. Réserver au chaud.
- 4 Déposer les galettes sur la grille du barbecue, baisser le feu à moyen et griller pendant 5 minutes. Retourner les galettes et poursuivre la cuisson pendant environ 7 minutes ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 71 °C (160 °F) et que la viande ait perdu sa teinte rosée.
- 5 Dans les 2 à 3 dernières minutes de cuisson, déposer les pains à hamburger sur la grille du haut pour les réchauffer.
- 6 Servir une galette par pain et garnir d'oignons et de poivrons ainsi que d'une feuille de laitue.

Valeur nutritive

PAR PORTION :

¼ de la recette

ÉQUIVALENCES RÉNALES :

3 éq. protéine + 2 éq. légume +
2 éq. féculent

Calories	412 Kcal
Protéines	25 g
Glucides	32 g
Fibres	2.7 g
Lipides	20 g
Gras saturés	6 g
Cholestérol	134 mg
Sodium	291 mg
Potassium	508 mg
Phosphore	263 mg