

Hamburgers bons pour la santé du coeur

TYPE DE PLAT	Plat principal
TEMPS DE PRÉPARATION	10 min.
TEMPS DE CUISSON	10 min.
TEMPS DE MARINER	-
PORTIONS	4
CONSERVATION	4 Jours
MEILLEUR COMBINÉ AVEC	Salade verte
NOTE SPÉCIALE	On peut également faire 8 boulettes de viande au lieu de 4 galettes de viande hachée.

INGRÉDIENTS

QUANTITÉ	ITEM
200 gr	Dinde ou poulet haché maigre
1/2 tasse	Lentilles en conserve, rincées et égouttées
1/4 c.à thé	Sel et poivre noir moulu
1/4 c.à thé	Poudre d'oignon
1/8 c.à thé	Poudre d'ail
4	Pains à hamburger

PRÉPARATION

- 1 Dans un bol de taille moyenne, mélanger à la main la dinde ou le poulet, les lentilles, le sel, le poivre, Poudre d'oignon et poudre d'ail .
- 2 Séparer le mélange en 4 boules égaux.
- 3 Aplatir chaque boule pour obtenir l'épaisseur que vous aimez dans un hamburger.
- 4 Chauffer la poêle à feu moyen, ajouter l'huile d'olive.

- 5 Ajouter les galettes et cuire pendant 3-4 minutes de chaque côté jusqu'à ce que les bords soient dorés.
- 6 Servir avec vos petits pains, garnitures et condiments préférés.