



Hamburger de tofu

Ingrédients

1 livre	tofu ferme, émietté	454 g
1	petite carotte, râpée	
½	poivron vert, haché finement	
½	oignon, haché finement	
2 c. à thé	huile végétale	10 ml
3	oeufs battus	
2 c. à table	farine de blé entier	30 ml
2 c. à table	sauce soya	30 ml
¼ tasse	parmesan	60 ml
½ tasse	chapelure	125 ml
au goût	sel et poivre	

Très facile

15 à 30 minutes

0 à 2 \$ par portion

12 portions

Préparation

- ▶ Dans un grand bol, bien mélanger tous les ingrédients.
- ▶ Façonner 12 galettes. Réserver.
- ▶ Dans une poêle, chauffer un peu d'huile et faire dorer les galettes des deux côtés.
- ▶ Servir les galettes dans des pains à hamburger. Garnir de légumes et de fromage de votre choix.

*L'exécution de cette recette par un enfant demande la supervision d'un adulte.

Information nutritionnelle : Josiane Cyr, Nutritionniste, Dt.P.



Pour en savoir plus sur Les ateliers cinq épices, [cliquez ici](#).

Indications santé: [Extenso](#)

Pour la valeur nutritive de cette recette, veuillez consulter la section Recettes de PasseportSanté.net: <http://www.passeportsante.net/recettes/>