



Hamburger de thon

Source de de protéines, oméga 3, vitamine B12, fer



Ingrédients

1 conserve	Thon dans l'eau, égoutté	170 g
¾ tasse	Chapelure	190 ml
¼ tasse	Mayonnaise	60 ml
1	Œuf, battu	1
Au goût	Sel et poivre	Au goût
4	Feuilles de laitue	4
4	Pains à hamburger	4
Au goût	Condiments (moutarde, ketchup, relish, etc)	Au goût



Préparation

1. Dans un bol, défaire le thon à la fourchette.
2. Ajouter la chapelure, l'œuf, la mayonnaise, le sel et le poivre.
3. Façonner le mélange en 4 boulettes.
4. Cuire à la poêle à feu moyen pendant 4-5 minutes de chaque côté.
5. Garnir les pains de laitue, ajouter les boulettes et les condiments au choix



Astuce

Remplacer la mayonnaise par un mélange de 2 c. à soupe de yogourt nature et 2 c. à soupe de mayonnaise.

ASSIETTE ÉQUILIBRÉE

- Légumes (salade, soupe, etc.)
- Produits céréaliers et féculents (riz, pâtes, pain, etc.)
- Viande, lait et leurs substituts (poisson, légumineuses, fromage, etc.)



Adapté de : recettes.qc.ca