



BURGERS AUX HARICOTS NOIRS



Produit : Céréales All-Bran Flakes®

Format : 6 x 1 kg

Code de commande : 70140 (000 64100 00949 3)

Temps de préparation : 60 minutes

Méthode de cuisson : Sur le gril

Ustensile de service : Spatule décalée

Présentation suggérée : Si souhaité, garnir de tranches d'avocat et de sauce chipotle épicée; servir avec des frites de patate douce ou des légumes et une trempette ranch.

Donne : 25 portions

Portion : Chacune (314 g / 11 oz)

Ingédients :

Valeur nutritive	
Calories	430 kcal
Protéines	19 g
Cholestérol	60 mg
Total des lipides	14 g
Gras saturés	1,5 g
Gras trans	0 g
Glucides	67 g
Fibres alimentaires	11 g
Sucres totaux	5 g
Sodium	1060 mg
Potassium	600 mg
Calcium	150 mg
Fer	6,5 mg
Vitamine A	0 mg
Vitamine C	1,08 mg

Étapes	Ingédients	25 portions	
		Métrique	Impérial
1	Huile végétale (en conserver la moitié pour l'étape 4)	125 ml	½ tasse
1	Oignon frais, finement haché	700 g	1 lb 9 oz
1	Ail, émincé	50 g	2 oz
2	Haricots noirs, égouttés et rincés	Boîte de 2,84 L	Boîte de 100 oz
2	Cumin moulu	25 ml	1 ½ c. à soupe
2	Sauce soya, teneur réduite en sodium	30 ml	2 c. à soupe
3	Oeufs liquides, battus ou gros oeufs, battus	250 ml ou 5 oeufs	1 tasse ou 5 oeufs
3	Céréales All-Bran Flakes®	340 g	12 oz
3	Pacanes, hachées	157 g	5,6 oz
5	Pains à hamburger, 60 g chacun	25 de chaque	25 de chaque
5	Feuille de laitue, morceaux de 10 g	900 g* (*À l'achat)	2 lb* (*À l'achat)
5	Tranches de cornichon à l'aneth, égouttées	750 g	1 lb 3 oz
5	Salsa, fraîche ou en conserve	750 ml	3 tasses



BURGERS AUX HARICOTS NOIRS

Étapes de préparation :

Se laver les mains avant, pendant et après la préparation. Nettoyer et désinfecter les surfaces et l'équipement.

1. Faire chauffer l'huile végétale dans une grande poêle à frire antiadhésive à feu moyen; faire revenir l'oignon et l'ail pendant environ 8 minutes jusqu'à ce qu'ils soient translucides.
2. Dans un robot culinaire, placer le mélange oignon-ail, les haricots noirs, le cumin et la sauce soya, et mélanger jusqu'à ce que la consistance soit lisse.
3. Transférer le mélange dans un bol moyen et incorporer les oeufs, les **céréales All-Bran Flakes®** et les pacanes. Façonner des galettes de ½ po d'épaisseur à l'aide d'une cuillère portion numéro 10. Disposer sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier sulfurisé. Couvrir d'une pellicule et laisser refroidir au réfrigérateur à moins de 4 °C / 40 °F pendant environ 30 minutes.
4. Avec une température de surface de cuisson de 245 °C / 475 °F, placer la moitié restante de l'huile dans la poêle ou sur le gril. Placer les burgers dans la poêle préchauffée ou sur le gril. Faire frire un côté pendant 3 à 4 minutes; retourner et faire dorer légèrement l'autre côté pendant 3 à 4 minutes. S'assurer que la température interne atteint 74 °C / 165 °F pendant au moins 15 secondes. Transférer dans un moule à insert et placer du papier sulfurisé entre les étages de galettes. Couvrir avec le couvercle et maintenir une température supérieure à 60 °C / 140 °F jusqu'au moment de servir.
5. Au moment de servir, préparer les burgers aux haricots noirs : Ouvrir le pain à hamburger et placer une feuille de laitue (10 g) sur le pain inférieur, puis la galette de haricots noirs. Placer les tranches de cornichon (30 g) sur la galette, puis 30 ml / 2 c. à soupe de salsa, et recouvrir le tout avec le pain supérieur.

PCC – Maintien : Le produit est conservé à une température supérieure à 60 °C / 140 °F. La température doit être prise toutes les 2 heures pendant la conservation. *Maintenir le produit à la bonne température ne posera aucun problème de salubrité alimentaire; les temps de conservation prolongés à températures chaudes peuvent affecter la qualité des aliments.

PCC – Refroidissement : Refroidir le produit de 60 °C / 140 °F à 21 °C / 70°F en 2 heures ou moins; et de 21 °C / 70 °F à 4 °C / 40 °F en 4 heures ou moins.

PCC – Réchauffage : Réchauffer à une température interne minimale de 74 °C / 165 °F en l'espace de 2 heures ou moins, maintenue pendant au moins 15 secondes – une seule fois.

REMARQUE : Consulter les règlements locaux ou régionaux en matière de santé publique pour connaître les limites de temps de conservation à températures chaudes.



BURGERS AUX HARICOTS NOIRS

Nous vous rappelons qu'il est important de vérifier la présence d'allergènes et de lire les étiquettes des produits emballés. La création de cette recette est basée sur la suggestion d'utiliser des produits de céréales Kellogg's®. L'utilisation de produits d'autres marques pourrait donner des résultats différents.