

# Din-Don-Burger

## INGRÉDIENTS

	Métrique	Impérial
• Tomates rouges hachées	2 moyennes	2 moyennes
Poivron jaune haché	75 ml	1/3 tasse
Oignon rouge haché	50 ml	1/4 tasse
Sel	au goût	au goût
Poivre	au goût	au goût
• Dinde hachée, crue	350 g	3/4 livre
Oignon rouge haché finement	50 ml	1/4 tasse
Concentré de tomates	25 ml	2 c. à table
Sauce Worcestershire	7 ml	1 1/2 c. à thé
Basilic	5 ml	1 c. à thé
Origan	5 ml	1 c. à thé
Sel	au goût	au goût
Poivre	au goût	au goût
• Pains kaisers de blé entier avec graines de sésame	4 petits	4 petits
Laitue Boston	4 feuilles	4 feuilles

## MODE DE PRÉPARATION

- Mélanger délicatement les tomates, le poivron, l'oignon et les assaisonnements. Mettre de côté.
- Mélanger la dinde, l'oignon, le concentré de tomates, la sauce Worcestershire et les autres assaisonnements ; façonner quatre galettes. Cuire à feu moyen dans une poêle légèrement huilée.
- Couper horizontalement les pains en moitiés puis les faire griller. Sur quatre demi-pains grillés, répartir successivement les galettes de dinde, les feuilles de laitue puis la préparation de tomates ; refermer les sandwiches avec les quatre autres demi-pains ; servir.

RENDEMENT : 4 portions

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 minutes

TEMPS DE CUISSON : 25 minutes

### Valeur nutritive par portion :

Glucides : 32,1 g

Fibres : 3,8 g

Protéines : 24,5 g

Lipides : 4,6 g