

Turkey & Bean Burgers

Servings: 8 (1 burger each)

Ingredients

- 1 pound ground turkey
- ½ medium onion, grated
- ½ teaspoon black pepper
- 1 teaspoon salt
- 2 cloves garlic, minced
- 2 eggs
- 1 (15 ounce) can white beans, no salt added, drained, rinsed and mashed
- ¼ cup plain bread crumbs
- 2 tablespoons oil
- Optional: smoked paprika, dried basil

Instructions

STEP 1: Mix turkey, onion, black pepper, salt, garlic, eggs, mashed beans, bread crumbs and optional spices in a large bowl. Form into 8 burgers.

STEP 2: Heat half of the oil in a large pan over medium heat. Fry the burgers in two batches until they are browned on both sides and cooked through, about 5 minutes per side.

STEP 3: Serve on a wheat bun or lettuce wrap with desired toppings.



- **Ingredient Swap:** Any beans will work! Try red, pinto or kidney.
- **Shopping Tip:** Choose low salt/no salt added canned foods. If not available, draining and rinsing can reduce the salt content up to 40%.



Per Serving: 220 Calories | 11g Carbs | 0g Sugar | 2g Fiber | 11g Fat (2.5g Sat Fat) | 20g Protein | 580mg Sodium

For more recipes and nutrition information, visit capitalareafoodbank.org/recipes

Hamburgers à la dinde et aux haricots

Portions : 8 (1 hamburger par personne)

Ingrédients

- 1 livre de dinde hachée
- ½ oignon moyen râpé
- ½ cuillère à café de poivre noir
- 1 cuillère à café de sel
- 2 gousses d'ail émincées
- 2 œufs
- 1 boîte (15 onces) de haricots blancs sans sel ajouté, égouttés, rincés et écrasés
- ¼ tasse de chapelure nature
- 2 cuillères à soupe d'huile
- Facultatif : paprika fumé, basilic séché

Instructions

ÉTAPE 1 : Mélangez la dinde, l'oignon, le poivre noir, le sel, l'ail, les œufs, les haricots en purée, la chapelure et les épices facultatives dans un grand bol. Formez 8 hamburgers.

ÉTAPE 2 : Faites chauffer la moitié de l'huile dans une grande poêle à feu moyen. Faites frire les hamburgers en deux fois jusqu'à ce qu'ils soient dorés des deux côtés et bien cuits, environ 5 minutes de chaque côté.

ÉTAPE 3 : Servez sur un petit pain de blé ou un wrap de laitue avec les garnitures de votre choix.



- **Échange d'ingrédients :** Tous les haricots conviennent ! Essayez les rouges, les pinto ou les kidney.
- **Conseil d'achat :** Choisissez des aliments en conserve à faible teneur en sel ou sans sel ajouté. S'il vous n'en avez pas, l'égouttage et le rinçage peuvent réduire la teneur en sel jusqu'à 40 %.



Par portion : 220 calories | 11 g de glucides | 0 g de sucre | 2 g de fibres | 11 g de lipides (2,5 g de graisses saturées) | 20 g de protéines | 580 mg sodium

Pour obtenir plus de recettes et d'informations nutritionnelles, rendez-vous sur capitalareafoodbank.org/recipes