

Canned Salmon Patties

Servings: 4

Ingredients

- 1 (15 ounce) can salmon, no salt added, drained
- 2 tablespoons Dijon mustard
- 2 eggs
- ¼ cup breadcrumbs
- 1 teaspoon black pepper
- 4 garlic cloves, minced or ½ teaspoon garlic powder
- Juice of 1 lemon or 2 tablespoons lemon juice
- 1 tablespoon oil

Instructions

STEP 1: Combine all ingredients (except oil) in a large bowl and mix thoroughly with a fork.

STEP 2: Divide mixture into 4 equal portions. Use your hands to shape each portion into a patty.

STEP 3: Heat oil in a large pan over medium heat. Place patties in the pan and fry until golden brown on both sides, about 3 to 4 minutes per side. Serve warm.



- **Try this!** Serve as a burger on a whole wheat bun and add toppings like lettuce, tomatoes and onions, or over salad greens with CAFB's vinaigrette dressing recipe or with CAFB's citrus slaw recipe.
- **Shopping Tip:** Keep cans of salmon in your pantry for quick, nutritious, budget-friendly meals.



Per Serving: 280 Calories | 7g Carbs | 1g Sugar | 1g Fiber | 12g Fat (2.5g Sat Fat) | 31g Protein | 360mg Sodium
For more recipes and nutrition information, visit capitalareafoodbank.org/recipes

Pâtés de saumon en conserve

Portions : 4

Ingrédients

- 1 boîte (15 onces) de saumon, sans sel ajouté, égoutté
- 2 cuillères à soupe de moutarde de Dijon
- 2 œufs
- ¼ tasse de chapelure
- 1 cuillère à café de poivre
- 4 gousses d'ail émincées ou ½ cuillère à café de poudre d'ail
- Jus d'un citron ou 2 cuillères à soupe de jus de citron
- 1 cuillère à soupe d'huile

Instructions

ÉTAPE 1 : Mélangez tous les ingrédients (à l'exception de l'huile) dans un grand bol et mélangez bien à l'aide d'une fourchette.

ÉTAPE 2 : Divisez le mélange en 4 portions égales. Servez-vous de vos mains pour façonner chaque portion en forme de galette.

ÉTAPE 2 : Faites chauffer l'huile dans une grande poêle à feu moyen. Placez les galettes dans la poêle et faites-les frire jusqu'à ce qu'elles soient dorées des deux côtés, environ 3 à 4 minutes par côté. Servez chaud.



- **Essayez ça !** Servez comme hamburger dans un petit pain complet et ajoutez des garnitures telles que de la laitue, des tomates et des oignons, ou sur une salade verte avec notre recette de vinaigrette ou notre recette de salade de chou aux agrumes.
- **Conseil d'achat :** Gardez des boîtes de saumon dans votre garde-manger pour préparer des repas rapides, nutritifs et économiques.



Par portion : 280 calories | 7 g de glucides | 1 g de sucre | 1 g de fibres | 12 g de lipides (2,5 g de lipides saturés)
| 31 g de protéines | 360 mg de sel

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