

# Beef and Bean Burger

HEALTH PROMOTION  
19 Wing - 19e Escadre Comox  
PROMOTION DE LA SANTÉ

## Ingredients

- 1 can (540 mL/19 oz) low sodium black beans, drained and rinsed
- 125 mL (½ cup) finely chopped onion
- 3 cloves garlic, minced
- 30 mL (2 tbsp) Dijon mustard
- 5 mL (1 tsp) ground cumin
- 7 mL (½ tbsp) paprika
- 2 mL (½ tsp) salt
- 1 mL (¼ tsp) black pepper
- 1 egg
- 454 g (1 lb) extra lean ground beef

## Directions

1. Preheat the oven to 200 °C (400 °F) and line a baking sheet with aluminum foil.
2. In a large bowl, mash black beans with a fork or a potato masher.
3. To the same bowl, mix in onion, garlic, mustard, cumin, paprika, salt, pepper, and egg.
4. Add ground beef and mix thoroughly. Firmly form into 8 burger patties and place onto the baking sheet.
5. Bake for 15 to 17 minutes. Use a digital food thermometer to check that the burgers have reached an internal temperature of 74 °C (165 °F).



# Hamburger au bœuf et aux haricots

## Ingrédients

- 1 boîte (540 ml/19 oz) de haricots noirs faible en sodium, égouttés et rincés
- 125 ml (½ tasse) d'oignon finement haché
- 3 gousses d'ail, émincées
- 30 ml (2 c. à soupe) de moutarde de Dijon
- 5 ml (1 c. à thé) de cumin moulu
- 7 ml (½ c. à soupe) de paprika
- 2 ml (½ c. à thé) de sel
- 1 ml (¼ c. à thé) de poivre noir
- 1 œuf
- 454 g (1 lb) de bœuf haché extra-maigre

## Mode d'emploi

1. Préchauffer le four à 200 °C (400 °F) et recouvrir une plaque de cuisson de papier d'aluminium.
2. Dans un grand bol, écraser les haricots noirs avec une fourchette ou un presse-purée.
3. Dans le même bol, ajouter l'oignon, l'ail, la moutarde, le cumin, le paprika, le sel, le poivre et l'œuf. Mélanger.
4. Ajouter le bœuf haché et bien mélanger. Former 8 galettes fermes et les déposer sur la plaque de cuisson.
5. Faire cuire au four pendant 15 à 17 minutes. Utiliser un thermomètre numérique de cuisson pour vérifier que les hamburgers ont atteint une température interne de 74 °C (165 °F).

*\*Veuillez noter que cette recette a été traduite avec un traducteur automatique. Nous nous excusons pour les éventuelles erreurs dans le texte. Nous apprécions votre patience alors que nous nous efforçons de fournir des services bilingues.*