4 portions

Préparation 10 min Cuisson 20 min

Prix 1,05$ par portion

**Ingrédients**

1 boîte de 540 ml (19 oz) de haricots noirs rincés et égouttés

1 échalote française hachée très finement

1 gousse d’ail hachée finement

60 ml (¼ tasse) de graines de lin moulues *(grains chia aussi)*

60 ml (¼ tasse) de flocons d’avoine à cuisson rapide (gruau)

60 ml (¼ tasse) d’eau

15 ml (1 c. à soupe) d’assaisonnement au chili mexicain

15 ml (1 c. à soupe) de pâte de miso (voir Note)

Poivre et sel

5 ml (1 c. à thé) d’huile de canola

4 pains à hamburger

**Préparation**

Dans un grand bol, écraser grossièrement les haricots noirs avec les mains.

Ajouter le reste des ingrédients, poivrer généreusement et saler. Bien mélanger.

Diviser le mélange en 4 et façonner des galettes.

À l’aide d’un pinceau de cuisine, badigeonner d’huile un grand poêlon. Chauffer à feu moyen et cuire les galettes de 7 à 8 minutes de chaque côté ou jusqu’à ce que la pointe d’un couteau insérée au centre des galettes en ressorte chaude et que l’extérieur soit croustillant et doré.

Servir les galettes dans les pains à hamburger. Garnir au goût.

Se conserve 5 jours au réfrigérateur ou 3 mois au congélateur (les galettes seulement, sans garniture).

**Note**

Le miso est une pâte fermentée japonaise fabriquée à partir de fèves de soya. On le trouve dans la plupart des épiceries au comptoir réfrigéré de la section des produits biologiques ou naturels. Il se conserve très longtemps (plusieurs mois, voire deux ans). Utilisez le miso pour aromatiser vos soupes, vos bouillons, vos sauces et même vos vinaigrettes, en remplacement de la sauce soya. La substitution dépend de la recette et de vos goûts, mais sachez que le miso est tout aussi goûteux tout en étant cinq fois moins salé que la sauce soya ! Dans cette recette, vous pouvez remplacer la pâte de miso par des épices à steak ou de la sauce Worcestershire (sauce anglaise).