

# Easy Seafood Burgers






## Nutrition information

Per 1 serving: 150 calories, 3.5 g fat, 1 g saturated fat, 0 g trans fat, 105 g cholesterol, 370 mg sodium, 13 g carbohydrate, 1 g fibre, 1 g sugar, 16 g protein, 6% DV vitamin A, 4% DV vitamin C, 6% DV calcium, 10% DV iron



Eat Well. Be Active. Feel Good.

## Ingredients *(Makes 4 small patties)*

1	can (6 oz/170 g) tuna,	1	
	light or can (7 ½ oz/213 g)		
	salmon, drained		
	(if using salmon, remove		
	skin and large bones)		
	¼ cup	celery, finely chopped	60 mL
	2 tbsp	relish	30 mL
2	eggs, lightly beaten	2	
	½ cup	bread crumbs	125 mL
2	green onions, chopped	2	
	salt and pepper (to taste)		

1. In a large mixing bowl, combine all ingredients.
2. Shape into 4 patties.
3. Turn on stove to medium heat. In a non-stick pan, cook patties until both sides are golden brown – about 3 minutes per side.

## Serving Ideas:

Serve on whole grain roll or toast. Add a salad and a glass of milk or fortified soy beverage.

*Reprinted with permission from The Basic Shelf Cookbook, published by the Canadian Public Health Association, 2011. [www.cpha.ca](http://www.cpha.ca)*



# Boulettes faciles aux fruits de mer






## Information sur la nutrition

Pour 1 portion: 150 calories, 3,5 g des matières grasses, 1 g de gras saturés, 0 g de gras trans, 105 g cholestérol, 370 mg de sodium, 13 g de glucides, 1 g de fibres, 1 g de sucre, 16 g de protéines, 6 % VQ vitamine A, 4 % VQ vitamine C, 6 % VQ de calcium, 10 % VQ de fer



Bien manger et bouger pour le plaisir de vivre!

## Ingrédients *(Donnera 4 boulettes)*

1	boîte (6 oz/170 g) de thon pâle ou (7 ½ oz/ 213 g) de saumon, égoutté (si vous utilisez du saumon, enlevez la peau et les gros os)	1
	¼ tasse céleri, tranché finement	60 mL
	2 c. à table relish	30 mL
2	œufs, légèrement battus	2
	½ tasse chapelure	125 mL
2	échalottes tranchées finement	2
	sel et poivre (au goût)	

1. Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients.
2. Façonner en 4 boulettes.
3. Dans une poêle antiadhésive, faire cuire les boulettes à feu moyen-vif, environ 3 minutes de chaque côté.

## Idées de présentation :

Servir sur une tranche de pain de grains entiers grillée. Accompagner le plat d'une salade et d'un verre de lait ou d'une boisson de soya fortifié.

*Reproduit avec l'autorisation de « Cuisiner avec les ingrédients de base 2013 » publié par l'Association canadienne de santé publique, 2011. [www.cpha.ca](http://www.cpha.ca)*

