

Burger au poisson



© le menu

INGRÉDIENTS

PRÉPARATION: env. 45 min

Pour 4 personnes

poisson

400 g de filets de poisson sans la peau
(truite ou brochet, p. ex.)

1 cs de jus de citron

1 petit oignon, haché fin

1 gousse d'ail, pressée

1 cs de beurre pour étuver

100 g de pain toast, sans croûte, haché fin

1 œuf

1–2 cs d'aneth, ciselé fin

½ citron bio, zeste râpé

sel, poivre

env. 50 g de sésame

1–2 cs de beurre ou crème à rôtir

4 pains à hamburger du commerce ou
faits maison (voir recette «Pain à burger»)
de 60–80 g pièce, coupés en 2

décoration

4–8 feuilles de laitue

1 carotte (env. 50 g), en fines lamelles

4 radis, en fines rondelles

4 tomates séchées macérées à l'huile (env.
50 g), égouttées, en lamelles

1 œuf dur, écalé, en rondelles

env. 100 g de mayonnaise, de sauce

tartare ou de crème acidulée

un peu d'aneth et de cresson, variété au
choix, pour décorer

VALEURS NUTRITIONNELLES

Par portion / par pièce: kcal 754, Lipides 44g, Glucides 47g, Protéines 38g

PRÉPARATION

1 Poisson: hacher très fin le poisson à la main ou au robot. Mélanger en une masse avec tous les ingrédients jusqu'au poivre inclus, modeler 4 galettes, passer dans le sésame et disposer sur une assiette.

2 Toaster brièvement les pains à la poêle ou sous le grill du four.

3 Dorer les galettes 3–4 min sur chaque face dans le beurre à rôtir chaud.

4 Décoration: garnir la partie inférieure des pains de salade. Déposer dessus une galette, décorer avec le reste des ingrédients, coiffer de la partie supérieure des pains, servir sans attendre.

Conseil

Servir avec des country cuts ou des frites et une salade.