



BURGERS DE SAUMON

avec salade printanière crémeuse

PRONTO



BONJOUR

BURGERS DE SAUMON

Une recette digne d'un restaurant,
à faire confortablement chez soi.

TEMPS: 30 MIN



Filets de saumon,
sans la peau



Mayonnaise



Aneth



Chapelure panko



Échalote



Mélange
printanier



Tomate Roma



Yogourt grec



Pain à hamburger



Citron



Mini concombre

SORTEZ

- Plaque à cuisson
- Tasses à mesurer
- Râpe
- Cuillères à mesurer
- Essuie-tout
- Sucre (½ c. à thé | 1 c. à thé)
- Grands bols (2)
- Zesteur
- Grande poêle antiadhésive
- Fouet
- Sel et poivre
- Huile d'olive ou de canola

INGRÉDIENTS

2 pers | 4 pers

- | | | | |
|------------------------------------|--------------|--|--------------|
| • Filets de saumon, sans la peau 0 | 285 g | | 570 g |
| • Mayonnaise 3,6,9 | 4 c. à table | | 8 c. à table |
| • Aneth | 7 g | | 14 g |
| • Chapelure panko 1 | ¼ tasse | | ½ tasse |
| • Échalote | 50 g | | 100 g |
| • Mélange printanier | 56 g | | 113 g |
| • Tomate Roma | 80 g | | 160 g |
| • Yogourt grec 2 | 100 g | | 200 g |
| • Pain à hamburger 1,2,3 | 2 | | 4 |
| • Citron | 1 | | 2 |
| • Mini concombre | 66 g | | 132 g |

ALLERGENS | ALLERGÈNES

Some ingredients are produced in a facility that also processes milk, mustard, peanuts, sesame, soy, sulphites, tree nuts and wheat.

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soya, les sulfites, les noix et le blé.

- | | |
|-----------------|---------------------------|
| 0 Fish/Poisson | 6 Mustard/Moutarde |
| 1 Wheat/Blé | 7 Peanut/Cacahuète |
| 2 Milk/Lait | 8 Sesame/Sésame |
| 3 Egg/Oeuf | 9 Sulphites/Sulfites |
| 4 Soy/Soja | 10 Crustacean/Crustacé |
| 5 Tree Nut/Noix | 11 Shellfish/Fruit de Mer |

*Wash and dry all produce.

**Cook to a min. internal temp. of 70 °C/158 °F.



BON DÉPART



Préchauffer le four à **450 °F** (pour griller les pains). Commencer à cuisiner lorsque le four est à la bonne température!



1 PRÉPARATION
Laver et sécher tous les aliments.*
Couper **la moitié** de la **tomate** en rondelles, puis **le reste** en dés de 0,5 cm (¼ po). Couper le **concombre** en rondelles de 1,25 cm (½ po). Zester, puis presser **la moitié** du **citron** (1 citron pour 4 pers). Couper **le reste** en quartiers. Hacher finement l'**aneth**. Peler l'**échalote**, puis la râper finement. Sécher le **saumon** avec un essuie-tout, puis le couper en morceaux de 0,25 cm (⅛ po). (**ASTUCE:** plus le saumon est petit, mieux il s'amalgamera aux autres ingrédients.)



4 FAIRE LA VINAIGRETTE
Entre-temps, dans un autre grand bol, fouetter le **yogourt**, **le reste** d'**aneth**, **½ c. à thé** de **sucre** (doubler pour 4 pers) et **½ c. à table** de **jus de citron** (doubler pour 4 pers). **Saler** et **poivrer**. Réserver.



2 FORMER LES BOULETTES
Dans un grand bol, combiner le **saumon**, le **zeste de citron**, la **mayo**, l'**échalote**, **¼ c. à table** la **panko** (doubler pour 4 pers), **½ c. à table** d'**aneth** (doubler pour 4 pers) et **½ c. à thé** de **sel** (doubler pour 4 pers). **Poivrer**. Bien mélanger. Avec les mains, former **2 boulettes** d'un diamètre de 5 cm (2 po; 4 boulettes pour 4 pers).



5 GRILLER LES PAINS
Couper les **pains** en deux et les disposer, côté coupé vers le haut, sur une plaque à cuisson. Griller au **centre** du four jusqu'à ce qu'ils soient dorés, de 2 à 3 min. (**ASTUCE:** attention de ne pas les brûler!)



3 CUIRE LES BOULETTES
Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen, ajouter **1 c. à thé** d'**huile**, puis les **boulettes**. Poêler jusqu'à ce que le dessous soit brun doré, de 2 à 3 min. Retourner délicatement, puis ajouter **1 c. à thé** d'**huile**. Poêler jusqu'à ce que les **boulettes** soient dorées et entièrement cuites, de 3 à 4 min. (**ASTUCE:** cuire à une température interne minimale de 70 °C/158 °F.**) (**NOTE:** cuire en 2 étapes pour 4 pers, en utilisant 2 c. à thé d'huile chaque fois.)



6 FINIR ET SERVIR
Badigeonner les **pains** de **1 c. à table** **vinaigrette**, puis garnir d'une **boulette**. Napper les **boulettes** de **1 c. à table** de **vinaigrette**, puis ajouter les **tomates en rondelles**. Dans la bol de **vinaigrette**, ajouter le **mélange printanier**, les **tomates en dés** et les **concombres**. **Saler** et **poivrer**, puis mélanger. Répartir les **burgers de saumon** et la **salade** dans les assiettes. Arroser du jus d'un **quartier de citron**.

SUBITO PRESTO!

Le saumon est idéal pour les soupers rapides!