



## ***Burgers avec feta fouettée et oignons marinés***

[BBQ](#) - [RECETTES](#) - [REPAS](#) - [VIANDES](#)



NOMBRE DE PORTION : 4

---

TEMPS DE PRÉPARATION : 30 MIN

---

TEMPS DE CUISSON : 15-17 MIN

---

TEMPS DE REPOS :

---

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: FACILE

---

CONGÉLATION: NON

## Ingrédients

---

### Burger

- 454g (1 lb) d'agneau haché maigre du Québec ou de veau haché ou de boeuf haché maigre
- 1/4 tasse (60 ml) d'oignon rouge râpé
- 2 gousses d'ail du Québec, hachée finement
- 1/3 tasse (80 ml) de persil plat, haché
- 8 feuilles de menthe fraîche, ciselées
- 1 c. à thé (5 ml) d'origan séché
- 1 c. à thé (5 ml) de cumin moulu
- 1/2 c. à thé (2,5 ml) de paprika
- 3 c. à soupe (45 ml) d'huile d'olive
- Sel et poivre du moulin

### Feta fouettée

- 227 g de fromage feta
- 3/4 tasse (180 ml) de yogourt grec nature
- Le zeste et le jus de 1 citron

### Assemblage

- 4 pains à hamburger (préféablement briochés)

- 2 tasses de roquette
- **Oignons marinés maison**
- 1 trait de jus de citron
- 1 filet d'huile d'olive
- Garnitures, au goût : tranches de tomate, de concombres, piments forts, etc.

## Préparation

---

1. Préchauffer le BBQ à feu moyen-élevé. Bien broser, nettoyer et huiler les grilles.
2. Pendant ce temps, dans un bol, mélanger tous les ingrédients du burger. Assaisonner de sel et de poivre. Former 4 galettes.
3. Cuire les galettes au BBQ de 5 à 7 minutes par côté, ou jusqu'à ce que la viande soit cuite.
4. Pendant ce temps, au mélangeur, réduire en purée la feta, le yogourt, le zeste et le jus de citron. Réserver.
5. Réchauffer les pains sur la grille du BBQ pendant quelques minutes. Pendant ce temps, dans un bol, touiller la roquette avec un trait de jus de citron et un filet d'huile d'olive. Poivrer et réserver.
6. Tartiner chaque base de pain à hamburger de feta fouettée. Ajouter les galettes, les garnitures (au goût), les oignons marinés (égouttés) et la roquette. Refermer les hamburgers et servir aussitôt.