Burgers à l’agneau 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

Oignons marinés express

- 1 oignon rouge, pelée et émincé finement
- 3/4 tasse (180 ml) de vinaigre de cidre (ou vinaigre de riz non-assaisonné)
- 1/2 tasse (125 ml) d’eau
- 1 c. à thé (5 ml) de sucre
- Sel, au goût

Burger

- 454g (1 lb) d’agneau haché maigre du Québec
- 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 (préférablement briochés)
- 2 tasses de roquette
- 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. Préparer les oignons marinés. Dans une petite casserole, porter à ébullition le vinaigre, l'eau, le sucre et le sel. Ajouter les oignons et retirer du feu. Laisser refroidir complètement. Les oignons marinés se préparent à l'avance et se conservent facilement pendant 1 mois.
2. Préchauffer le BBQ à feu moyen-élevé. Bien brosser, nettoyer et huiler les grilles.
3. Pendant ce temps, dans un bol, mélanger tous les ingrédients du burger. Assaisonner de sel et de poivre. Former 4 galettes.
4. Cuire les galettes au BBQ de 5 à 7 minutes par côté, ou jusqu'à ce que la viande soit cuite.
5. Pendant ce temps, au mélangeur, réduire en purée la feta, le yogourt, le zeste et le jus de citron. Réserver.
6. 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.
7. 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.