

Temps de cuisson : 8 minutes

Temps de préparation :

Degré de difficulté : Facile

Portion : 4 portions



Burger de saumon et sa sauce aux poivrons grillés

Ingrédients :

Pour les burgers

- 400 grammes de saumon en conserve (sans la peau, les arrêtes, égoutté)
- 1/2 tasse de chapelure Panko
- 2 échalotes tranchées en fines rondelles
- 1/4 tasse de yogourt grec nature à 0 % de matière grasse
- 1 gros oeuf battu
- 2 c. à soupe de persil émincé
- 1 c. à thé de zeste de citron
- 1/4 c. à thé de poivre moulu
- 2 c. à thé d'huile d'olive

Pour la sauce

- 3 c. à table de yogourt grec nature à 0 % de matière grasse
- 140 grammes de poivrons rouges grillés (j'ai acheté un pot à l'épicerie)
- 2 c. à thé de jus de citron
- 1/4 c. à thé de sel
- Pincée de poivre

Marche à suivre :

1. Combiner tous les ingrédients (sauf l'huile d'olive) dans un bol et bien mélanger. Séparer en quatre portions et former des boulettes.
2. Faire chauffer une poêle à feu moyen et y mettre l'huile. Ajouter les burgers et faire cuire 3-4 minutes de chaque côté.
3. Pour faire la sauce, combiner tous les ingrédients dans le mélangeur. Servir sur les burgers.