



Burger de saumon et sa sauce aux poivrons grillés

30 MIN. ET MOINS - POISSONS - RECETTES - REPAS - SANDWICHES



NOMBRE DE PORTION : 4

TEMPS DE PRÉPARATION :

10 MIN

TEMPS DE CUISSON :

8 MIN

TEMPS DE REPOS :

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: MOYEN

CONGÉLATION: NON

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

Préparation

1. Combiner tous les ingrédients (sauf l'huile d'olive) dans un bol et bien mélanger. Séparer en quatre portions et former des boulettes de style burger.
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.
4. Voilà!