Portion : 4

Burgers de saumon de l’Atlantique pleins de parmesan et épinards PC

Ingrédients

• ½ tasse de yogourt de chèvre nature ou de yogourt nature
• 1 c. soupe de persil italien frais haché finement
• 1 c. soupe de ciboulette fraîche ciselée finement
• 1 c. soupe de basilic frais haché
• 1 avocat mûr, pelé et coupé en tranches
• 4 pains à burger ciabatta PC
• 1 petit bulbe de fenouil émincé finement
• 1 pomme verte taillée en fine julienne et arrosée de jus de citron pour prévenir l’oxydation
• ¼ oignon rouge émincé très fine
• 3 c. table de coriandre fraîche hachée
• Le jus de ½ lime, au goût
• ¼ tasse d’huile d’olive
• Sel et poivre du moulin

Marche à suivre :

1. Préchauffer le BBQ à feu moyen-vif. Bien brosser, nettoyer et huiler les grilles.
2. Cuire les burgers de saumon de 5 à 7 minutes de chaque côté, ou jusqu’à ce qu’ils soient bien cuits.
3. Les réserver dans une assiette et couvrir de papier aluminium.
4. Pendant ce temps, dans un bol, mélanger le yogourt, le persil, la ciboulette et le basilic. Poivrer et réserver.
5. Dans un grand bol, mélanger le fenouil, la pomme, l’oignon, la coriandre, le jus de lime et l’huile d’olive. Assaisonner de sel et de poivre. Goûter et rectifier l’assaisonnement. Réserver.
6. Pendant ce temps, à feu doux, griller les pains ciabatta jusqu’à ce qu’ils soient dorés.
7. Pour l’assemblage, tartiner généreusement l’intérieur des pains du yogourt aux fines herbes. Ajouter les tranches d’avocat et les burgers de saumon. Surmonter de la salade de fenouil. Refermer avec le pain!