

Burgers au saumon

4 portions

Préparation 10 minutes

Cuisson 10 minutes

Ingrédients

Sauce citronnée

125 ml (1/2 tasse) de yogourt grec

15 à 30 ml (1 à 2 c. à soupe) de ciboulette fraîche hachée

15 à 30 ml (1 à 2 c. à soupe) d'aneth frais haché

Zeste d'un citron

Poivre et sel

Burger au saumon

2 boîtes de saumon de 213 g (7,5 oz) chacune

125 ml (1/2 tasse) de fromage suisse râpé (ou un autre fromage au goût)

125 ml (1/2 tasse) de chapelure de blé entier à l'italienne

1 œuf

Le jus de 1/2 citron

45 ml (3 c. à soupe) de ciboulette hachée

5 ml (1 c. à thé) d'ail haché

Sel et poivre concassé

4 pains kaiser aux graines de pavot

1 tomate en tranches

4 feuilles de laitue frisée

Préparation

Mélanger tous les ingrédients de la sauce citronnée et réserver.

Égoutter le saumon et enlever la peau et une partie des arêtes (si désiré).

Dans un grand bol, mélanger à la fourchette le saumon, le fromage, la chapelure, l'œuf, le jus de citron, la ciboulette et l'ail. Ajouter un peu de sel et poivrer généreusement.

Diviser la préparation en 4 parties égales et former des galettes avec les mains.

Cuire les galettes 5 minutes de chaque côté sur le barbecue préchauffé à intensité élevée, grilles préalablement huilées.

Trancher les pains sur l'épaisseur. Les placer sur la grille du barbecue, la croûte vers l'extérieur, 2 minutes avant la fin de la cuisson des galettes.

Garnir les pains d'une galette de saumon, d'une tranche de tomate, d'une feuille de laitue et de sauce citronnée.

Tiré de cuisine futée, Télé Québec, (2013-12-04)