



BURGER DE SAUMON MAISON ET POMMES DE TERRE AU FOUR ACCOMPAGNÉS D'UNE SALADE DE RADIS, AVOCAT ET MANGE-TOUT



Pommes de terre à chair ferme



Radis *



Gingembre frais



Filet de saumon *



Sauce soja



Chapelure panko



Pain brioché



Avocat



Mange-tout *



Mayonnaise *

40 min

Facile

Consommer dans les 5 jours

Vous allez préparer un burger de saumon vous-même. Le fait de mélanger le poisson avec du gingembre frais et de la sauce soja lui donne une touche asiatique. En plus, le saumon est plein de bonnes graisses et de protéines : en plus d'être succulent, le repas que vous servez est donc également nutritif.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Plaque recouverte de papier sulfurisé, petite casserole, bol, film alimentaire, râpe, bol profond ou verre gradué, mixeur plongeant, saladier et poêle.

Recette de burger de saumon maison et pommes de terre au four : c'est parti !



1 CUIRE LES POMMES DE TERRE

Préchauffez le four à 200 degrés. Épluchez ou lavez les **potatoes** et coupez-les en quartiers. Disposez-les sur la plaque recouverte de papier sulfurisé, arrosez-les avec 1 cs d'huile d'olive par personne, puis salez et poivrez. Enfourez-les 25 à 35 minutes. Retournez à mi-cuisson.



2 PRÉPARER LES RADIS AIGRES-DOUX

Taillez les **radis** en fines rondelles. Versez le vinaigre de vin blanc, le sucre, le sel 2 cs d'eau par personne dans la petite casserole et portez le tout à ébullition. Mélangez bien jusqu'à ce que le sucre soit dissous, puis retirez du feu. Mettez les **radis** dans un bol et versez le mélange au vinaigre chaud par-dessus. Mélangez bien, couvrez avec du film alimentaire et réservez.



3 PRÉPARER LES BURGERS

Râpez le **gingembre** à l'aide de la râpe fine. Coupez le **filet de saumon** en gros morceaux. Mettez le **saumon**, le **gingembre** et la **sauce soja** dans le bol profond ou le verre gradué et passez-les au mixeur plongeant quelques secondes pour obtenir une purée épaisse (ne mixez pas trop finement, il faut qu'il y ait encore des morceaux). Ajoutez la **chapelure** et formez 1 burger par personne à la main ★.



4 PRÉPARER LA SALADE

Enfourez le **pain brioché** 2 à 3 minutes. Coupez l'**avocat** par le milieu, retirez le noyau et taillez la chair en dés. Faites chauffer l'huile de tournesol dans la poêle à feu moyen-vif. Lorsque l'huile est bien chaude, mettez-y les **mange-tout**, salez et faites-les sauter 3 à 5 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient cuits et croquants. Ensuite, ajoutez-les au saladier.



5 CUIRE LES BURGERS

Faites chauffer le reste de l'huile d'olive dans la poêle à feu moyen et faites cuire les **burgers de saumon** 3 à 5 minutes par côté ou jusqu'à ce qu'ils soient cuits. Ajoutez au saladier les dés d'**avocat**, la majeure partie des graines des **radis** et 2 cs de la vinaigrette aigre-douce du bol, puis remuez. Salez et poivrez au besoin.



6 SERVIR

Coupez le **pain brioché** en deux et tartinez-le de **mayonnaise**. Disposez le burger de saumon par-dessus et garnissez-le avec le reste des **radis**. Accompagnez-le de la **salade** et des quartiers de pommes de terre.

★ **CONSEIL** : Mouillez-vous les mains avant de commencer à former les burgers : le saumon collera moins.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

| | 1P | 2P | 3P | 4P | 5P | 6P |
|---|-----|-----|-----|-----|------|------|
| Pommes de terre à chair ferme (g) | 200 | 400 | 600 | 800 | 1000 | 1200 |
| Radis (botte) * | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Gingembre frais (cm) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Filet de saumon (pc) 4) * | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Sauce soja (ml) 1) 6) | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| Chapelure panko (g) 1) | 25 | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |
| Pain brioché (pc) 1) 7) 17) 20) 22) 25) 27) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Avocat (pc) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Mange-tout (g) * | 50 | 100 | 150 | 200 | 250 | 300 |
| Mayonnaise (cs) 3) 10) 19) 22) * | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |

À ajouter vous-même

| | 1P | 2P | 3P | 4P | 5P | 6P |
|----------------------------|---------|----|----|----|----|----|
| Huile d'olive (cs) | 1½ | 3 | 4½ | 6 | 7½ | 9 |
| Vinaigre de vin blanc (cs) | 1½ | 3 | 4½ | 6 | 7½ | 9 |
| Sucre (cc) | 1½ | 3 | 4½ | 6 | 7½ | 9 |
| Sel (cc) | ⅓ | ⅔ | 1 | 1⅓ | 1⅔ | 2 |
| Huile de tournesol (cs) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Poivre et sel | Au goût | | | | | |

* Conserver au réfrigérateur

| VALEURS NUTRITIONNELLES | PAR PORTION | POUR 100 G |
|-------------------------|-------------|------------|
| Énergie (kJ/kcal) | 4987 / 1192 | 763 / 182 |
| Lipides (g) | 71 | 11 |
| Dont saturés (g) | 10,8 | 1,7 |
| Glucides (g) | 100 | 15 |
| Dont sucres (g) | 16,8 | 2,6 |
| Fibres (g) | 11 | 2 |
| Protéines (g) | 35 | 5 |
| Sel (g) | 2,7 | 0,4 |

ALLERGÈNES

1) Céréales contenant du gluten 3) Œufs 4) Poisson 6) Soja 7) Lait/lactose 10) Moutarde
Peut contenir des traces de : 17) Œufs 19) Cacahuètes 20) Soja 22) Noix 25) Graines de sésame 27) Lupin

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !