

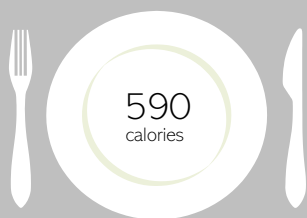


Hamburgers de saumon



Image peut varier selon disponibilité des ingrédients du moment.

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES



ACCOMPAGNEMENT

Salade de courgettes

À SE PROCURER

Huile d'olive, beurre, sel et poivre

INGRÉDIENTS

600 grammes de filets de saumon de l'Atlantique
1 gousse d'ail d'Oka, hachée fine
2 zucchinis, en allumettes
2 oignons verts, hachés fiins
1 citron, zesté et pressé
1 tige de persil, hachée finement
75 ml de mayonnaise légère
4 pains hamburger classiques d'Oka
1 contenant d'épices pour sauce de St-Joseph-du-Lac

INSTRUCTIONS

Couper le zucchini en allumettes, zester et presser le citron, hacher finement l'ail, les oignons verts et le persil.

Déposer 2 c. à s. de beurre dans un bol et laisser ramollir.

Saler et poivrer le poisson. Placer le mélange d'épices dans une assiette, ajouter les filets de morue et les enrober.

Ajouter un filet d'huile dans une poêle, 1/2 des oignons verts, cuire 30 secondes, transférer dans un bol, ajouter un filet d'huile d'olive, la morue assaisonnée et cuire 2 minutes par côté.

Au bol d'oignons verts cuits, ajouter la mayonnaise, 1/2 du zeste de citron, 1/2 de l'ail, sel, et poivre.

Préchauffer le four à grill.

Dans un bol, mélanger les zucchinis, le persil, les tiges d'oignons verts, le jus de citron, l'ail restant, le zeste de citron, un filet d'huile d'olive, saler et poivrer.

Étaler le beurre ramolli sur le côté coupé des pains. Déposer les pains, sur une plaque de cuisson (ou sur le BBQ) et griller 2 minutes.

Monter les assiettes en répartissant un pain du dessous, garnir d'une cuillère d'ail aux oignons verts, la morue, une cuillère de salade de zucchinis et un pain du dessus. Servir la salade de zucchinis restante en accompagnement.

TEMPS

20

RÉSULTAT

4



au jour le jour

bon appétit