



Les plats principaux

Hamburgers sains au saumon

Pour 4 personnes.

Ingrédients

500 grammes saumon (en cubes)
4 cuillères à soupe de coriandre (finement hachée)
1/4 piment rouge (finement haché)
60 grammes oignons rouges (finement haché)
2 cuillères à soupe de gingembre (frais, finement haché)
2 cuillères à café de sauce soja
4 pains hamburger
1 tomate (grosse, en tranches)
4 feuilles de salade romaine
4 cuillères à soupe de yaourt

Méthode de préparation

Mettez le saumon avec la coriandre, le piment, l'oignon rouge, le gingembre et la sauce soja dans un robot de cuisine. Mixez fort quelques fois. Cela ne peut pas devenir une purée. Le mélange doit avoir encore un peu de structure. Partagez-le en quatre et formez des hamburgers égaux.

Cuisez-les dans une poêle sans matière grasse environ 4 minutes par face. Chauffez les petits pains, tartinez les parties inférieures avec le yoghourt, déposez-y une feuille de salade et quelques tranches de tomate et enfin les hamburgers de saumon. Fermez et servez avec une petite salade et des frites.

