



Les plats principaux

Burger de cabillaud croustillant à la mexicaine

Pour 4 personnes.

Ingrédients

4 pains hamburger
4 cuillères à soupe de guacamole
1/2 concombre (en tranches)
poignée rucola
4 œufs
huile d'olive
beurre

Pour les burgers de poisson

700 grammes de cabillauds
80 grammes de chapelure japonaise (+ extra)
1 cuillère à soupe d'épices pour tacos
pincer poivre de cayenne
1 œuf (gros)
poivre
sel

Méthode de préparation

Coupez les filets de cabillaud en fins morceaux ou en petits dés. Mettez le poisson dans un plat et mélangez-y le reste des ingrédients 'burger' et un peu de zeste de citron. Laissez reposer le mélange 30 minutes au frigo (voir conseil!). Coupez le citron en quartiers que vous mettez-le à part.

Avec le mélange de poisson faites des boulettes fermes puis formez-les en hamburgers. Saupoudrez les burgers tout autour avec une petite couche de panko pour un effet croustillant supplémentaire.

Chauffez un peu d'huile d'olive dans une poêle bouillante. Cuisez-y les burgers à point en quelques minutes. Entretemps cuisez les œufs sur le plat dans un peu de beurre.

Coupez les petits pains en deux, tartinez-les de guacamole puis garnissez consécutivement avec les tranches de concombre, le burger de poisson, un œuf sur le plat et un peu de roquette. Donnez encore un tour de moulin à poivre, déposez un quartier de citron auprès et servez immédiatement.

Conseil BBQ:

Allez-vous commencer le barbecue? Faites alors griller ces burgers de poisson à la chaleur indirecte. Le panko vous donnera une croûte croustillante pour que vous n'ayez pas à griller à la chaleur directe. Placez les burgers sur la "zone froide" du barbecue et assaisonnez encore un peu de poivre et de sel. Ensuite, fermez prudemment le couvercle et attendez que la température à cœur soit de 72 degrés.

Conseil:

Avez-vous du temps pour préparer les burgers à l'avance? Idéal! Si vous pouvez laisser les burgers de cabillaud reposer quelques heures au frigo, ils ne feront que se raffermir et ne se déferont pas aussi vite (surtout si vous les faites au barbecue). Ne laissez pas non plus les hamburgers revenir à température ambiante avant de les griller, mais mettez-les directement du réfrigérateur dans la poêle ou sur le gril.

