



Les plats principaux

The yummie fishy burger

Pour 4 personnes.

Ingrédients

2 cuillères à soupe de persil (hachée)
2 cuillères à soupe de mayonnaise
1 cuillère à soupe de jus de citron
2 poignées feuilles de basilic
2 cuillères à soupe de yaourt
2 tomates (en tranches)
4 petit pains

Pour le burger

6 cuillères à soupe de chapelure
10 grammes de persil (hachée)
700 grammes de cabillauds
1 cuillère à soupe de câpre
1 cuillère à café d'oregano
2 œufs
huile d'olive
poivre
sel

Méthode de préparation

Mixez en une pâte lisse tous les ingrédients pour le burger (sauf l'huile d'olive) et faites burgers du mélange.

Cuisez bien dorés et croquants les burgers de poisson des deux côtés dans un peu d'huile d'olive. Mélangez la mayonnaise avec le yaourt et le persil. Assaisonnez avec poivre, sel et jus de citron.

Coupez les petits pains, enduisez-les de sauce au yaourt et déposez successivement les tranches de tomate, le basilic et le burger. Servez immédiatement.

Conseil:

Avec calamars et sauce tartare

Écrasez 2 œufs cuits durs et incorporez-y 100 g de mayonnaise, 1 cs de câpres, 20 g de cornichons aigres finement hachés, 6 cs d'estragon ciselé et 1 échalote finement hachée. Cuisez 500 g de calamars dans la friteuse. Coupez les petits pains, tartinez-les de sauce tartare au lieu de sauce yaourt puis déposez dessus successivement les rondelles de tomate, le basilic et les calamars. Servez immédiatement.

Au saumon

Coupez en morceaux 400 g de filet de saumon au lieu de cabillaud et mixez-les en une pâte lisse avec 1 œuf et 1 tranche de pain blanc. Salez et poivrez. Mélangez-y 2 cs de cornflakes émiettés. Faites 4 burgers et passez-les dans 6 cs de cornflakes émiettés. Rôtissez-les bien dorés dans de l'huile d'olive.

