

les recettes d'Alice

Hamburger de poissons



4 personnes



Traditionnel



Plat annuel



Economique



20 minutes



10 minutes



facile

Ingrédients

4 petits pains ronds
3 c à s de persil
400 gr de filet de colin
4 c à s de mayonnaise
4 feuilles de salade

4 c à s de crème liquide
1 c à s de moutarde
1 c à s d'huile d'olive
1 blanc d'œuf,
1/2 citron
4 oignons nouveaux

Matériel nécessaire

1 mixeur

Préparation et réalisation

- 1- Eplucher les oignons et les émincer finement.
- 2- Couper les filets de poissons en morceaux et les mettre dans le mixeur. Mixer et mélanger à la moutarde, le blanc d'œuf, la moitié du persil, les oignons, assaisonner.
- 3- Former 4 hamburgers et mettre au frais.
- 4- Mélanger la mayo, le reste du persil, assaisonner.
- 5- Poêler les hamburgers avec l'huile 3 min de chaque côté.
- 6- Couper les pains en deux et les chauffer au four en position grill.
- 7- Etaler une feuille de salade sur le bas des petits pains, poser les hamburgers, napper de sauce et d'un filet de jus de citron, refermer.

Conseils et astuces

Utiliser des pains prévus pour les hamburgers vendus en grande surface.

Alice Délice

