


Fiche recette

BURGER DE MERLU

 4 personnes

 Facile

 15 minutes

 €€€

INGRÉDIENTS

- 600gr de filet de merlu
- 4 pains burger
- 4 feuilles de salade verte
- 2 tomates
- 1 oignon rouge ou blanc
- 4 brins de ciboulette
- 30gr de beurre
- 30ml d'huile d'olive
- 2 blancs d'œufs
- 1 cuillère à soupe de graines de sésame
- 4 cuillères à soupe de mayonnaise
- 2 cuillères à soupe de crème fraîche épaisse
- 2 cuillères à café de jus de citron
- 1 pincée de sel et de poivre

PRÉPARATION

1. Trancher finement les tomates et l'oignon
2. Mélanger la mayonnaise avec la crème, le jus de citron, la ciboulette ciselée, saler, poivrer
3. Hacher le merlu en petits morceaux à l'aide d'un couteau bien tranchant
4. Mélanger avec les blancs d'œufs, du sel et du poivre. Façonner en steak à l'aide d'un cercle de cuisine ou tout simplement à la main
5. Saupoudrer de graines de sésame sur les 2 faces et faire dorer 5 à 6 minutes dans le mélange beurre/huile
6. Trancher les pains en 2, tartiner de sauce, ajouter la feuille de salade, le steak de merlu, les rondelles de tomate et d'oignon. Fermer et servir aussitôt



Hissez oH

T'AS UNE TOUCHE!

www.Hissez-oH.fr

