



BURGER DE THON MAISON

Accompagné d'une salade de tomates et concombres et de mayonnaise



Grenailles



Concombre *



Tomate *



Basilic frais *



Thon à l'huile d'olive



Œuf de poule élevée en plein air *



Thym séché



Romarin séché



Chapelure panko



Mayonnaise *

 Total : 20 min.

 Rapido

 Très facile

 Consommer dans les 5 jours

Ce soir, vous allez préparer de délicieux burgers de thon maison. Parce qu'il est important pour nous de consommer du poisson pêché de façon responsable, nous avons opté pour la marque Fish Tales, dont le thon est pêché à la canne sur la côte de San Diego : la méthode la plus durable et la plus respectueuse de l'environnement.

BIEN COMMENCER

USTENSILES Casserole avec couvercle, éplucheur, saladier, bol et poêle.
Recette de **burger de thon maison** : c'est parti !



1 CUIRE LES GRENAILLES

- Lavez les **grenailles**, puis coupez-les en deux, voire en quatre pour les plus grosses.
- Faites-les cuire 12 à 15 minutes à couvert dans la casserole. Ensuite, égouttez-les et réservez-les sans couvercle.



3 PRÉPARER LES BURGERS DE THON

- Égouttez le **thon**. Dans le bol, mélangez le **thon** et, par personne, 1 **jaune d'œuf** ★, ½ cs de vinaigre balsamique noir, 1 cc de **thym**, 1 cc de **romarin**, la **chapelure** ainsi que du sel et du poivre. Formez 1 burger par personne avec ce mélange.
- Faites chauffer 1 cs d'huile de tournesol par personne dans la poêle à feu moyen-vif et faites cuire les burgers 3 à 4 minutes. Retournez-les régulièrement.



2 COUPER ET MÉLANGER

- Coupez le **concombre** en deux, puis taillez-le en lanières à l'aide de l'éplucheur. Taillez la **tomate** en demi-rondelles.
- Dans le saladier, mélangez ½ cs de vinaigre balsamique noir par personne, le miel, le vinaigre de vin blanc et l'huile d'olive vierge extra. Ajoutez le **concombre** et la **tomate**, puis mélangez bien.
- Coupez ou déchirez grossièrement les **feuilles de basilic**.



- Mélangez les **grenailles** à ½ cs de beurre par personne, puis salez et poivrez.
- Servez-les sur les assiettes et accompagnez-les d'un burger de thon et de **salade de tomates** et concombres. Garnissez avec le **basilic**.
- Présentez une cuillerée de **mayonnaise** à côté.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Grenailles (g)	200	400	600	800	1000	1200
Concombre (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Tomate (pc) *	1	2	3	4	5	6
Basilic frais (g) *	2½	5	7½	10	12½	15
Thon à l'huile d'olive (boîte 4)	1	1	2	2	3	3
Œuf de poule élevée en plein air (pc 3) *	1	2	3	4	5	6
Thym séché (cc)	1	2	3	4	5	6
Romarin séché (cc)	1	2	3	4	5	6
Chapelure panko (g 1)	12½	25	32½	50	57½	75
Mayonnaise (g 3) 10) 19) 22) *	25	50	75	100	125	150
À ajouter vous-même						
Vinaigre balsamique noir (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Miel (cc)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin blanc (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile de tournesol (cs)	1	2	3	4	5	6
Beurre (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3651 / 873	569 / 136
Lipides (g)	58	9
Dont saturés (g)	11,7	1,8
Glucides (g)	58	9
Dont sucres (g)	12,0	1,9
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	25	4
Sel (g)	1,0	0,2

ALLERGÈNES

1) Céréales contenant du gluten 3) Œufs 4) Poisson 10) Moutarde
Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) Noix

★ **CONSEIL** : La façon la plus simple de séparer le blanc du jaune d'un œuf consiste à le casser soigneusement en deux, puis à faire passer le jaune d'une coquille à l'autre jusqu'à ce que tout le blanc ait coulé.

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.