



Burgers de poisson à la sauce tartare



Temps de préparation

30 min à 1h



Difficulté

Facile



Ingrédients

400 grammes de filet de cabillaud (ou tout autre poisson blanc, sans arêtes)
4 cuillères à soupe de farine
sel et poivre
1 œuf (battu)
2 tasses de panko ou de chapelure
3 cuillères à soupe mayonnaise
2 cornichons (émincé)
1 cuillère à soupe de câpres
1/4 cuillère à soupe oignon rouge (émincé)
1 œuf (cuit dur et écrasé)
1 cuillère à soupe de jus de citron
2 cuillères à soupe d'aneth (ciselé)
2 cuillères à soupe ciboulette (ciselée)
huile d'olive
4 pains hamburger
1 sachet de pousses d'épinards
chou rouge

Méthode de préparation

- 1.** Coupez le cabillaud en 4 morceaux et séchez-les bien en les tamponnant. Passez-les successivement dans la farine (assaisonnée de sel et de poivre), l'œuf battu et le panko. Laissez durcir et préparez la sauce tartare en attendant.
- 2.** Mélangez la mayonnaise avec les cornichons émincés, les câpres, l'oignon rouge et l'œuf écrasé. Assaisonnez de jus de citron, de poivre, de sel, d'aneth et de ciboulette.
- 3.** Faites cuire les burgers de poisson dans l'huile.



- 4.** Coupez les petits pains à hamburger en deux et faites griller les moitiés, face coupée vers le bas, jusqu'à ce qu'elles soient bien croustillantes.
- 5.** Garnissez d'épinards, de poisson, de sauce tartare et de pousses de chou rouge.