



# Burgers de saumon à l'avocat et pesto aux épinards



**Temps de préparation**

30 min à 1h



**Difficulté**

Facile



## Ingrédients

100 grammes de pousses d'épinards  
2 cuillères à soupe de pignons de pin  
2 cuillères à soupe de parmesan (râpé)  
1 gousse d'ail  
huile d'olive  
sel et poivre  
4 filets de saumon  
4 pains hamburger  
2 avocats mûrs  
1 citron vert  
laitue iceberg

## Méthode de préparation

- 1.** Préparez d'abord le pesto aux épinards : mixez les jeunes pousses d'épinards nettoyées, les pignons de pin, le parmesan, l'ail, 1 dl d'huile d'olive, du sel et du poivre.
- 2.** Badigeonnez les filets de saumon d'huile d'olive, salez et poivrez. Poêlez les filets de saumon. Retournez-les une seule fois.
- 3.** Faites griller les petits pains pour hamburgers.
- 4.** Coupez les avocats en tranches et aspergez-les de jus de citron vert.
- 5.** Garnissez chaque petit pain de laitue iceberg, de tranches d'avocat, du filet de saumon et de pesto aux épinards.