

PRÉPARATION : 30 MINUTES

CUISSON : 10 MINUTES

6 PORTIONS



BURGER DE SAUMON

INGRÉDIENTS

Galettes de saumon

2 boîtes (213 g chacune) de saumon en conserve
1/2 tasse de chapelure panko (ou autre chapelure à faible teneur en sodium)
2 œufs, légèrement battus
1 oignon vert, haché
2 c. à soupe de mayonnaise
2 c. à soupe de basilic frais, haché (5 feuilles)
2 c. à thé de moutarde de Dijon
1 c. à thé de jus de citron
Zeste de 1/2 citron
Poivre, au goût
Huile de canola pour la cuisson

Sauce

1/4 tasse de mayonnaise
1/4 tasse de yogourt nature
2 c. à thé de miel
2 c. à thé de jus de citron
Zeste de 1/2 citron
1 petite gousse d'ail, hachée finement
Un trait de sauce sriracha

Burgers

6 pains à hamburger (choisir la marque affichant la plus faible teneur en sodium)
6 feuilles de laitue
Tranches de concombre et d'oignon rouge

PRÉPARATION

- 1 Bien rincer le saumon sous l'eau du robinet, puis l'égoutter en le pressant dans une passoire.
- 2 Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients des galettes à l'aide d'une fourchette. Poivrer au goût.
- 3 Avec les mains, façonner 6 galettes.
- 4 Dans une poêle antiadhésive, à feu moyen, chauffer l'huile et cuire les galettes 5 minutes de chaque côté.
- 5 Tartiner l'intérieur des pains de sauce. Déposer les galettes sur la base des pains et garnir de laitue, d'oignon rouge et de concombre.

Valeur nutritive

Par portion : 1/6 de la recette

Calories	369 Kcal
Protéines	21 g
Glucides	31 g
Fibres	1 g
Sucres	6 g
Lipides	18 g
Gras saturés	3 g
Cholestérol	98 mg
Sodium	608 mg
Potassium	284 mg
Phosphore	220 mg

Rincer le saumon en conserve permet d'éliminer jusqu'à 80 % de sa teneur en sodium