

Burger de poisson pimenté et salade coleslaw

durée totale **75 min.** 5 min. temps de préparation 10 min. temps de cuisson 60 min. temps de marinade

Données nutritionnelles (par portion):
1570 kJ / 375 kcal

Matières grasses: **13,7 g** Protéines: **24,2 g**
Glucides: **38,1 g**

INGRÉDIENTS

2 portions

200 g de filets de tilapia sans arêtes ou autre poisson blanc
3 càs Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman
1 càs d'huile d'olive
1 pincée d'ail semoule
0,5 càc Sauce chili épicée pour Kimchi Kikkoman
2 pains à hamburger
1 càc de beurre
Quelques feuilles de laitue
4 tranches de tomate
50 g de chou rouge
50 g de carotte
3 càc de jus de citron
1 pincée de sel
Pour la sauce :
40 g de yaourt grec nature
1 càc de moutarde anglaise
1 càc de moutarde de Dijon

PRÉPARATION

Étape 1

Dans un bol, mélanger 2 cuillères à café de [Sauce soja Kikkoman](#) et ½ cuillère à café d'huile d'olive et de [Sauce Chili au Kimchi Kikkoman](#). Ajouter ensuite les morceaux de poisson puis saupoudrer d'ail semoule. Mélanger. Laisser reposer au réfrigérateur pendant au moins 60 minutes.

Étape 2

Pendant ce temps, hacher le chou rouge puis 2 cuillères à café de jus de citron et saler. Laisser reposer pendant 30-40 minutes.

Étape 3

Couper la carotte en fines lamelles (par exemple à l'aide d'une julienne). Transférer dans un bol, ajouter 1 cuillère à café de jus de citron et 1 cuillère à café de [Sauce soja Kikkoman](#).

Étape 4

Faire chauffer le reste de l'huile d'olive dans une poêle et y faire revenir les morceaux de poisson marinés des deux côtés, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.

Étape 5

Couper les petits pains en deux, dans le sens de la longueur. Faire chauffer le beurre dans une poêle à frire et y faire griller les petits pains (côté coupé

vers le bas).

Étape 6

Dans un bol, préparer la sauce : mélanger le yaourt grec, la moutarde anglaise et la moutarde de Dijon.

Étape 7

Enduire les moitiés inférieures des petits pains de sauce, y déposer les feuilles de laitue, puis le poisson, les tranches de tomate, le chou rouge et la carotte. Recouvrir les burgers avec les autres moitiés de pain.