KIKKOMAN

Burgers de saumon au barbecue

durée totale **35 min.** **10 min.** temps de préparation **25 min.** temps de cuisson

Données nutritionnelles (par portion):
3.457 kJ / 825 kcal

Matières grasses: **41 g** Protéines: **51,4 g**
Glucides: **60 g**

INGRÉDIENTS

4 portions

Pour le pain des burgers

100 ml	jus de betterave (ou ¼ – ½ cuillère à café de curcuma dans 100 ml d'eau)
0,5	cube de levure fraîche (= 21 g)
1	œuf, séparé
250 g	farine, et plus pour enfariner
1 càs	sucre
	Sel
40 g	beurre ramolli
	Quelques feuilles de thym

Pour les burgers de saumon et la garniture

600 g	filet de saumon, sans peau
0,25 càc	poivre au citron ou poivre noir
3,5 càs	Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman
1	tomate cœur de bœuf
1	petite courgette
2	figues séchées
3 càs	moutarde
1 càc	sirop d'érable
4 tranches	fromage

PRÉPARATION

Étape 1

Préparer le pain des burgers en chauffant le jus (ou ¼ – ½ cuillère à café de curcuma dans 100 ml d'eau). Y émietter la levure et brasser pour la dissoudre. Séparer l'œuf. Mélanger le liquide à la levure, la farine, le sucre, ½ cuillère à café de sel, le beurre ramolli, quelques feuilles de thym, le jaune d'œuf et pétrir jusqu'à former une pâte molle et lisse. Couvrir et laisser lever dans un endroit chaud pendant environ une heure.

Étape 2

Former la pâte pour obtenir 4 pains à burger plats et laisser lever pendant encore 20 minutes. Préchauffer le four à 200 °C (180 °C si chaleur tournante). Badigeonner le pain à burger avec le blanc d'œuf, saupoudrer d'un peu de thym et faire cuire au four pendant 15 à 20 minutes. Laisser refroidir les pains à burger.

Étape 3

Pour préparer les burgers de saumon, sécher le filet de saumon en le tapotant et le placer dans un blender avec le poivre et la sauce soja. Former le mélange au saumon en 4 galettes et les placer au réfrigérateur jusqu'à être prêt pour le barbecue. Laver et équeuter la tomate, la couper en 4 tranches épaisses. Laver la courgette, couper les extrémités et la couper dans la longueur en tranches fines.

Étape 4

Pour préparer la moutarde à la figue, mixer ensemble les figues, la moutarde et le sirop d'érable dans un blender. Ouvrir les pains à burger et tartiner les deux côtés avec la moutarde à la figue. Placer les burgers de saumon sur le barbecue pendant env. 6-8 minutes, et ajoutez les tomates et les tranches de courgettes pendant les 2-3 dernières minutes (faites cuire le couvercle baissé si votre barbecue en a un). Recouvrir la partie inférieure du pain à burger des tranches de tomate et de courgette, un burger de saumon et du fromage avant de servir. Bon appétit !