



Burgers de maquereau fumé et quinoa rouge *

Pour 4 personnes

Ingrédients

1 cuillère à café de graines de cumin
2 cuillères à café de graines de cardamome
500g de pommes de terre a chair ferme
100gr quinoa rouge
Huile d'olive
1 oignon
½ cuillère à café de flocons de chili (piment fort)
600gr maquereau fumé nettoyée (sans peau, arêtes...)
1 bouquet de persil
½ bouquet d'estragon
1 oeuf
1 citron vert

Préparation

Griller légèrement les graines dans une poêle et écraser les grossièrement dans un mortier.

Préchauffer le four à 220 °C et placer les pommes de terre lavées dans un plat de cuisson.
Laisser cuire environ 45 minutes, four à 180 °C. Eplucher et écraser dans un bol.

Mettre une grande casserole avec de l'eau et une pincée de sel à bouillir à feu vif ? Ajouter le quinoa. Laisser cuire environ 15 minutes (vérifier la cuisson du quinoa). Égoutter et mélanger le tout avec les pommes de terre écrasées.

Peler et hacher finement l'oignon. Chauffer une poêle avec 3 cuillères à soupe d'huile d'olive et faites revenir à feu vif. Ajouter une pincée de sel et remuer jusqu'à ce que l'oignon soit vitreux. Ajouter les graines écrasées, les flocons de chili à l'oignon et incorporer aux pommes de terre.

Couper le maquereau en lanières de 1cm, hacher finement le persil et l'estragon, battre l'œuf dans un bol, ajouter une pincée de sel, un peu de poivre moulu et le zeste d'un citron vert. Rajouter ensuite les lanières de maquereaux à la préparation de pommes de terre.

Façonner le tout pour obtenir un burger d'environ 7cm de large et 3cm de haut. Réserver au réfrigérateur durant 1 heure.

Saisir les burgers de chaque côté dans une poêle avec de l'huile d'olive et placer ensuite dans un plat allant au four très chaud durant une dizaine de minutes.

Dressage sur assiette, arrosé délicatement avec la moitié d'un jus de citron et accompagné de crème épaisse

** Grande source d'Omega-3, plein de protéines et grâce au quinoa, un plat à faible teneur en calories.*