



## FISH BURGER

 4 portions

## INGRÉDIENTS

- 4 unités moyennes de pain pour hamburger ou hot dog (bun), complet, préemballé (340 g)
- 500 grammes de cabillaud, cru
- 30 grammes de chapelure
- 1 unité moyenne (M) d'oeuf, cru (58 g)
- 1 cuillère à café moyenne d'huile d'olive vierge extra (4 g)
- 200 grammes de crudité, sans assaisonnement (aliment moyen)
- 40 grammes de fromage blanc nature, 3% MG environ
- 10 grammes de coriandre, fraîche

## MODE DE PRÉPARATION

- 1° Hacher au robot le poisson avec la coriandre.
- 2° Ajouter l'œuf et la chapelure. Saler, poivrer.
- 3° Faire chauffer l'huile dans une poêle antiadhésive.
- 4° Façonner avec les mains, préalablement humidifiées, des galettes épaisses.
- 5° Cuire les galettes de poisson 3 à 4 min de chaque côté.
- 6° Ouvrir les pains à hamburger.
- 7° Déposer une feuille de salade verte sur un côté du pain.
- 8° Recouvrir d'une galette de poisson, puis d'une feuille de salade verte.
- 9° Refermer les pains et servir sans tarder.

## INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (294 g)	% AR
ÉNERGIE	142 kcal	417 kcal	21 %
PROTÉINES	12 g	35 g	70 %
GLUCIDES	16 g	47 g	18 %
SUCRES	2 g	7 g	7 %
LIPIDES	3 g	9 g	13 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	1 g	7 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	5 g	22 %
SODIUM	175 mg	514 mg	21 %