

Burger de dinde rôtie au curcuma et basilic



2 portions

Ingrédients

Pour le burger

2 pains burger aux graines de sésame ou pavot, coupés en deux

½ tasse de cresson

Pour l'écrasé d'avocat

1 avocat, pelé

Le jus d'un demi-citron

Sel, au goût

Pour les galettes de dinde

2 c. à soupe d'huile d'olive

2 tasses de dinde rôtie, hachée

½ tasse de chapelure

2 œufs

2 c. à soupe de basilic frais, haché

¼ de c. à thé de curcuma

Sel et poivre, au goût

Pour la salade de chou rouge

¾ de tasse de chou rouge, tranché finement

¼ de tasse d'arilles de pomme grenade

1 oignon vert, tranché finement

2 c. à soupe de vinaigre de vin rouge

1 c. à soupe d'huile d'olive

2 c. à thé de sucre



Burger de dinde rôtie au curcuma et basilic

Préparation

1. Dans un petit bol, à l'aide d'une fourchette écraser l'avocat puis mélanger avec le jus de citron et assaisonner de sel. Réserver.
2. Pour la galette de dinde, dans un bol, mélanger tous les ingrédients, sauf l'huile d'olive. Séparer le mélange en deux parts égales et façonner deux galettes. Réserver.
3. Dans un autre bol, mélanger tous les ingrédients de la salade de chou et bien assaisonner. Réserver.
4. Dans une poêle antiadhésive, à feu moyen, faire chauffer l'huile d'olive et faire dorer les galettes 5 minutes de chaque côté.
5. Dans la même poêle, faire dorer l'intérieur des pains burger.
6. Garnir la base de chaque pain de l'écrasé d'avocat, d'une galette, salade de chou et de cresson et refermer avec le pain restant.