

Burgers dinde, feta et avocat



Ingrédients

- 1 lb de dinde hachée maigre
- 1 œuf
- ¼ oignon rouge moyen (ou ⅓ plus petit) (haché à la main ou au robot culinaire/mélangeur)
- 3 gousses d'ail (hachées à la main ou au robot culinaire/mélangeur)
- ⅓ tasse de feta émiettée
- 5 à 10 gouttes de sauce piquante (p. ex. RedHot de Frank's)
- ½ avocat – pelé, dénoyauté et coupé en dés
- 2 c. à thé d'assaisonnement à l'italienne
- 1 c. à thé de poudre d'ail
- 1 c. à thé de poudre d'oignon
- ½ c. à thé de cumin
- ½ c. à thé de flocons de piment fort
- 1 pincée de sel et de poivre fraîchement moulu

5 portions

Préparation

1. Préchauffer le four à 350°F.
2. Dans un grand bol, mélanger la dinde hachée, l'œuf, l'oignon, l'ail, la feta, la sauce piquante et les épices jusqu'à ce que les ingrédients soient répartis de façon homogène. Incorporer les dés d'avocat.
3. Façonner 5 galettes de taille égale, pas trop épaisses pour qu'elles cuisent au centre.

Burgers dinde, feta et avocat

4. Tapiser une plaque de cuisson de papier parchemin et graisser légèrement avec de l'huile d'olive pour éviter que les burgers ne collent. Placer la plaque de cuisson sur la grille du centre et cuire au four pendant 30 minutes (ou jusqu'à ce que les aliments soient bien cuits) en tournant une fois à mi-cuisson.
5. Servir chaque burger dans un roulé de laitue grasse ou dans un petit pain de grains entiers (de préférence des grains germés). Garnir de laitue grasse, de tomate, d'oignon rouge et de tzatziki.