

Burger de boulette de dinde, gruyère, bébés épinards et moutarde crémeuse, roquette, huile d'olive et zestes de citron

Recette pour 4

Description

Hamburger de boulette de dinde avec gruyère fondu, garni de moutarde de Dijon, feuilles d'épinard et quelques oignons rouges marinés.

Ingrédients

Pour le burger

- 4 Unité(s) Pain à burger
- 350 Gr Dinde hachée
- 2 Branche(s) Thym
- 4 Tranche(s) Fromage gruyère
- 4 Cuil. à soupe Moutarde de dijon
- 1 Poignée(s) Bébés épinards

- Sel et poivre
- Huile d'olive

Pour les oignons marinés

- 1 Unité(s) Oignon rouge
- 0.25 Tasse(s) Sucre
- 0.25 Tasse(s) Vinaigre de vin rouge

- Sel et poivre
- Huile d'olive

Salade

- 4 Poignée(s) Feuille(s) de roquette
- 1 Zeste(s) Citron

- Sel et poivre
- Huile d'olive

Préparation

- Temps de préparation **30 mins**
- Préchauffez votre **Four** à **425 F°**

Mise en place

Mélangez la dinde hachée avec le thym et les oignons hachés.

Réalisez les boulettes de dindon avec vos mains .

Hachez le thym. Émincez l'oignon rouge.

Préparation des oignons marinés

Dans une petite casserole, versez le vinaigre de vin rouge, ajoutez le sucre et porter le tout à ébullition. Déposez-y l'oignon rouge et laissez reposer à température ambiante pendant 15 à 20 minutes.

Cuisson des boulettes de dinde

Assaisonnez les boulettes de dinde de sel et de poivre. Dans une poêle antiadhésive, versez un filet d'huile de canola et faites-les revenir à feu vif 2 minutes de chaque côté.

(En période estivale il est possible d'opérer de la même manière et cuire les boulettes de dinde sur le BBQ, pour finaliser la cuisson, positionnez les boulette en cuisson indirecte (grill du haut) pour finir la cuisson.)

Recouvrez les quatre boulettes de dinde d'une tranche de gruyère.

Terminez la cuisson au four pendant 6 à 8 minutes.

Préparation du pain

Coupez les pains en deux puis badigeonnez-les d'huile d'olive. Faites-les cuire au four pendant quelques minutes afin qu'ils soient dorés. Réservez.

Composez les burgers

Tartinez le pain de moutarde crémeuse. Ajoutez la boulette de dinde, un peu d'oignon mariné et quelques feuilles d'épinards puis maintenez le burger en place à l'aide d'un pic à brochette.

Dans un bol, mélangez la roquette, l'huile d'olive, sel, poivre, zestes de citron, déposez à côté du burger.

Bon appétit!