



BURGERS DE THON À LA PORTUGAISE

PORTIONS

4

CUISSON

6 minutes

INGRÉDIENTS

*Note : les ingrédients marqués d'une * se retrouvent aux Halles Fleur de Lys.*

600 g de thon albacore (*yellowfin*)*

2 c. à thé d'épices pour le poulet à la portugaise*

1 petit bouquet de coriandre fraîche finement ciselée

1 citron (pour le zeste)

Poivre frais moulu, au goût

**Un burger fait de thon constitue en soi un appel du large !
Imaginez si vous y répondez avec les petits trésors d'épices
à grillades dont les Portugais possèdent le secret...**

INSTRUCTIONS

- 1** Avec un grand couteau, découper le thon en petits morceaux (ou utiliser un robot culinaire).
- 2** Dans un grand bol, mélanger le thon, la coriandre, le zeste et les épices.
- 3** Avec les mains humectées, façonner quatre galettes.
- 4** Placer les galettes 10 minutes au congélateur ou 30 minutes au frigidaire afin qu'elles se solidifient.
- 5** Faire cuire les boulettes au BBQ ou dans une poêle. Pour un burger rosé à l'intérieur, une cuisson de seulement 2 à 3 minutes par côté suffit.
- 6** Accompagner de vos condiments préférés, sans oublier le mariage parfait avec l'avocat.