



Burger de saumon à l'ananas

8

Temps total: 0:20**Préparation:** 0:15**Cuisson:** 0:05**Portion(s):** 1**Difficulté:** Facile

Ingrédients

Ananas, frais

100 g

0

Fromage frais nature light, max. 5% MG absolue

2 CS

1

Moutarde

1 cc

0

Miel

1 cc

1

Aneth

2 cc, haché

0

Sel iodé

1 pincée(s)

0

Poivre

1 pincée(s)

0

Petit pain de seigle

1 pièce(s)

5

Épinards

25 g, épinards baby

0

Saumon, cru

125 g (filet)

0

Jus de citron

1 CS

0

Huile de colza

1 cc

1

Oignon

1 pièce(s), petit, rouge

0

Champignons de Paris, frais

100 g

0

Instructions

- 1** Couper l'ananas en petits dés. Mélanger le fromage frais, la moutarde, le miel, l'aneth, le sel et le poivre. Incorporer les dés d'ananas.
- 2** Couper les petits pains en deux et tartiner la moitié inférieure avec la préparation. Ajouter les feuilles d'épinard par-dessus.
- 3** Relever le filet de saumon avec du jus de citron, du sel et du poivre. Faire chauffer l'huile dans une poêle et y faire griller le saumon env. 4 minutes de chaque côté. Déposer le saumon sur les feuilles d'épinard.

- 4** Couper l'oignon de printemps en fines rondelles et les champignons en tranches. Faire revenir le tout dans le jus de cuisson et le déposer sur le saumon. Refermer avec la moitié supérieure du pain. C'est prêt à déguster !