

Burger de thon sauce citronnée

Portions : 8 / Préparation : 15 minutes / Cuisson : 25 minutes

Ingrédients :

Burger de thon

- 1 poivron, coupé en petits dés
- ½ oignon, haché finement
- 2 gousses d'ail, hachées finement
- 3 conserves (170g/ch) de thon dans l'eau, égouttées
- ¾ tasse de chapelure italienne
- ½ tasse de persil frais, ciselé
- 2 œufs légèrement battus
- ¾ tasse de fromage feta émietté
- Sel et poivre (non-fourni)
- 8 pains hamburger

Sauce citronnée

- 100g de yogourt grec nature
- 2 c. à soupe de mayonnaise (3 sachets)
- 2 c. à table de ciboulette, ciselée
- Zeste et jus d'un citron
- Poivre au goût (non-fourni)



Préparation :

1. Préchauffer le four à 350 F.
 2. Chauffer l'huile dans un poêlon, ajouter les oignons, les poivrons et l'ail.
 3. Cuire à feu moyen vif 3-4 minutes ou jusqu'à ce que les oignons soient tendres.
 4. Mettre les légumes dans un bol puis ajouter le thon, la chapelure, le persil, les œufs et le fromage feta. Saler et poivrer.
 5. Bien mélanger.
 6. Former 8 grosses galettes (approximativement 1/2 de tasse chacune).
 7. Déposer sur une plaque allant au four, recouverte de papier parchemin.
 8. Cuire au four pendant 20 minutes en les retournant une fois à la mi-cuisson.
 9. Pendant ce temps, mélanger les ingrédients de la sauce dans un petit bol.
 10. Faire griller les pains au four quelques minutes puis garnir de sauce citronnée et de galettes au thon.
- *Se conserve 3 jours au réfrigérateur et 3 mois au congélateur.

Recette originale :

<https://cinqfourchettes.com/2019/09/galettes-de-thon-et-poivrons-avec-sauce-citron-et-ciboulette.html>