

4 PORTIONSDiana Stenlund-Moffat,
Dt.P.

Ces hamburgers sont assez nourrissants; servez-les donc accompagnés de quelque chose de léger. Pour les jeunes enfants, une moitié de hamburger sera sans doute amplement suffisante.

CONSEILS

Pour faciliter le processus, trempez le poisson dans une préparation d'oeuf avant de le couvrir de panure.

VARIATION

« Hamburgers de poulet » : Remplacer le poisson par 1,5 kg (3 lb) de poulet sans la peau. Préparer la panure comme pour les filets de poisson, mais cuire au four préchauffé de 30 à 35 minutes ou jusqu'à ce que les jus qui s'échappent du poulet quand on le pique à la fourchette soient transparents.

NOTE DES DIÉTÉTISTES

Les sandwiches ou hamburgers de poisson frits servis dans les établissements de restauration rapide débordent de gras; certains en contiennent plus de deux fois plus qu'un hamburger au fromage! La teneur en matières grasses de ces hamburgers de poisson est cependant la même que celle d'un hamburger nature.

Hamburgers de poisson

Préchauffer le four à 190°C (375°F)

Plaque à biscuits graissée

Panure

| | | |
|--------|--|--------------|
| 250 ml | flocons de maïs «Corn Flakes» écrasés | 1 tasse |
| 2 ml | poudre d'ail | 1/2 c. à thé |
| 2 ml | moutarde sèche | 1/2 c. à thé |
| 1 ml | poivre noir | 1/4 c. à thé |

Filets de poisson

| | | |
|-------|---|--------------|
| 1 | oeuf | 1 |
| 15 ml | eau | 1 c. à table |
| 500 g | filets de poisson frais ou surgelés (sole, perche ou flétan), épongés | 1 lb |

Sauce tartare piquante

| | | |
|-------|--|--------------|
| 60 ml | cornichons sucrés, hachés finement, ou relish de cornichons à l'aneth | 1/4 tasse |
| 30 ml | mayonnaise légère | 2 c. à table |
| 1 ml | raifort | 1/4 c. à thé |
| 4 | petits pains de type «sous-marin», ouverts | 4 |
| 4 | feuilles de laitue | 4 |
| 2 | tomates de taille moyenne, tranchées | 2 |

1. Préparation de la panure : Mélanger les flocons de maïs, la poudre d'ail, la moutarde et le poivre dans un sac de plastique résistant.
2. Préparation des filets de poisson : Battre légèrement ensemble l'oeuf et l'eau dans un bol peu profond. Tremper les filets de poisson dans l'oeuf et les mettre, un à la fois, dans le sac de plastique. Enrober de panure en agitant délicatement. Déposer sur la plaque à biscuits. Cuire le poisson au four préchauffé de 10 à 15 minutes ou jusqu'à ce que sa chair soit opaque et qu'elle s'effeuille facilement.
3. Préparation de la sauce tartare piquante : Dans un petit bol, mélanger les cornichons sucrés ou la relish, la mayonnaise et le raifort.
4. Assemblage : Tartiner la sauce tartare sur les petits pains, y déposer les filets de poisson puis garnir de laitue et de tomate.

PAR PORTION

Calories : 503

Fibres alimentaires : 3 g

Glucides : 72 g

Matières grasses : 9 g

Protéines : 32 g