



# Hamburger de poisson pané et yaourt à l'aneth

accompagné de pommes de terre sautées et de concombre aigre-doux

35 min. • À consommer dans les 5 jours



Pommes de terre à chair ferme



Aneth frais



Tomate



Concombre



Yaourt entier



Ciabatta



Filet de merlu en croûte de pétales de maïs



Mesclun

## Ingrédients de base

Huile d'olive, beurre, vinaigre balsamique blanc, sucre, poivre et sel

## Bien commencer

N'oubliez pas de bien laver et essuyer les légumes et fruits frais avant de commencer à cuisiner.

### Ustensiles

Poêle, petit bol, saladier, sauteuse avec couvercle

### 1 à 6 Personnes ingrédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pommes de terre à (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Aneth frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Tomate (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Concombre* (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Yaourt entier* (g 7 19) 22)	50	100	150	200	250	300
Ciabatta (pc 1) 6) 7) 17) 22) 25) 27)	1	2	3	4	5	6
Filet de merlu en croûte de pétales de maïs* (120 g 1) 4)	1	2	3	4	5	6
Mesclun* (g) 23)	15	30	45	60	75	90

#### À ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Beurre (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique blanc (cs)	1	2	3	4	5	6
Sucre (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	À votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

### Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3389/810	452/108
Lipides total (g)	25	3
Dont saturés (g)	8,7	1,2
Glucides (g)	109	15
Dont sucres (g)	14,7	2,0
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	31	4
Sel (g)	1,4	0,2

### Allergènes :

1) Céréales contenant du gluten 4) Poisson 6) Soja 7) Lait/ Lactose

Peut contenir des traces de : 17) Œufs 19) Cacahuètes 22) Fruits à coque 23) Céleri 25) Sésame 27) Lupin

### Contact

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.



### 1. Cuire les pommes de terre

Préchauffez le four à 200 degrés. Épluchez éventuellement les **potatoes** et taillez-les en quartiers. Faites chauffer 1 cs d'huile d'olive par personne dans la sauteuse et faites cuire les **potatoes** 25 à 35 minutes à feu moyen-vif. Retirez le couvercle après 20 minutes. Remuez régulièrement, puis salez et poivrez.



### 4. Préparer le yaourt

Dans le petit bol, mélangez le **yaourt** et l'**aneth**, puis salez et poivrez. Pendant ce temps, enfournez la **ciabatta** 6 à 8 minutes.



### 2. Couper

Hachez l'**aneth** finement. Coupez la **tomate** en tranches. Taillez le concombre en fines rondelles.



### 5. Cuire le merlu

Faites chauffer ½ cs de beurre par personne à feu moyen-vif dans la poêle. Faites cuire le **merlu** pané 4 à 5 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'il soit bien doré.



### 3. Macérer au vinaigre

Dans le saladier, mélangez, par personne, 1 cs de vinaigre balsamique blanc, 1 cc de sucre ainsi que du sel et du poivre. Ajoutez ⅔ des rondelles de **concombre** et mélangez bien. Réservez jusqu'au service en remuant de temps à autre.



### 6. Servir

Tartinez une partie du yaourt à l'**aneth** sur les **ciabattas** et garnissez-les avec les tranches de **tomates**, la **salade** et le reste des rondelles de **concombre**. Disposez le **merlu** pané par-dessus. Servez les **potatoes** et les **concombres** aigres-doux sur les assiettes. Présentez le reste du **yaourt** à l'**aneth** en accompagnement.

**Bon appétit !**