



Burgers de saumon à l'avocat et pesto aux épinards

Temps de préparation 30 min à 1h

DifficultéFacile



Ingrédients

100 grammes de pousses d'épinards

2 cuillères à soupe de pignons de pin

2 cuillères à soupe de parmesan (râpé)

1 gousse d'ail

huile d'olive

sel et poivre

4 filets de saumon

4 pains hamburger

2 avocats mûrs

1 citron vert

laitue iceberg

Méthode de préparation

- Préparez d'abord le pesto aux épinards : mixez les jeunes pousses d'épinards nettoyées, les pignons de pin, le parmesan, l'ail, 1 dl d'huile d'olive, du sel et du poivre.
- 2. Badigeonnez les filets de saumon d'huile d'olive, salez et poivrez. Poêlez les filets de saumon. Retournez-les une seule fois.
- **3.** Faites griller les petits pains pour hamburgers.
- 4. Coupez les avocats en tranches et aspergez-les de jus de citron vert.
- **5** Garnissez chaque petit pain de laitue iceberg, de tranches d'avocat, du filet de saumon et de pesto aux épinards.