



Burgers de saumon à l'avocat et pesto aux épinards

Temps de préparation

30 min à 1h

Difficulté

Facile



Ingrediënten

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

Bereidingswijze

- 1.** 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.