**BURGER DE SAUMON LIGHT AU PAIN MAISON DE SON D’AVOINE**

**D’après une recette de Cyril Lignac que j’ai revisitée à mon idée**

Niveau de difficulté : Facile

Temps de cuisson : 5 minutes

Temps de préparation : 20 minutes

**Ingrédients pour 6 personnes**

Pour le pain :

6 Cuillères à soupe de Fromage blanc

3 Œufs

6 Cuillères à soupe de Son d’Avoine Bio

2 Cuillères à café de Levure chimique

Pour la garniture :

6 Tranches de Saumon fumé

9 Petits Suisses

2 Cuillères à Café de pâte de Raifort (Voir Conseil)

3 Tomates

1 Petit Concombre Bio

1 Petite Salade type feuilles de chêne

Quelques brins d’Aneth

**Matériel :**

1 Four micro-ondes

1 Grille-pain

Papier sulfurisé

**Préparation :**

Dans un saladier, mélangez vivement le son d’avoine, la levure, les œufs battus et le fromage blanc.

Découpez des disques de papier sulfurisé de la taille de 6 petits plats ronds (Voir conseil) allant au micro-onde et disposez les au fond.

Versez la pâte dans les moules et faites cuire chaque petit pain 3 minutes au micro-ondes à puissance maximale.

Démoulez les petits pains et coupez-les en deux dans l’épaisseur.

Faites les toaster au grille-pain pour qu’ils soient croustillants.

Dans un petit saladier mélangez les petits suisses avec la pâte de Raifort et 1 petite cuillère à café d’aneth ciselée fin.

Coupez les tomates en rondelles.

Lavez le concombre et coupez-le en rondelles fines sans l’éplucher.

Effeuillez la salade et lavez-la puis recoupez-la en lanières de taille moyenne.

**Montage :**

Tartinez d’un peu de petit suisse les deux cotés intérieurs des pains.

Pose sur le dessus, la salade, la tomate, le saumon fumé et le concombre.

Refermez chaque burger et déposez sur le dessus une petite cuillère de petits suisses au raifort.

Servez frais.

.

**Conseil :**

Vous trouverez la pâte de Raifort au rayon condiments des supermarchés.

Elle est vendue en petit pot, choisissez la de bonne qualité, celle d’Alsace sont en général très bonne.

C’est un condiment assez « fort » comme son nom l’indique.

Je vous ai indiqué les proportions qui me conviennent mais diminuez ou augmentez le piquant suivant votre gout.

Pour faire cuire mes petits pains j’ai utilisé des petits plats à crème brulée.

Si vous faites attention à votre ligne, préférez du fromage blanc et des petits suisses à 0%.

**Coté forme :**

|  |
| --- |
| La racine de raifort râpée est utilisée en [condiment](https://fr.wikipedia.org/wiki/Condiment), comme substitut à la [moutarde](https://fr.wikipedia.org/wiki/Moutarde_%28condiment%29). Elle a une saveur très forte, [piquante](https://fr.wikipedia.org/wiki/Pseudo-chaleur) et poivréeContrairement à d'autres condiments comme le [piment](https://fr.wikipedia.org/wiki/Piment) ou la [moutarde](https://fr.wikipedia.org/wiki/Moutarde_%28condiment%29), l'effet piquant disparaît entre chaque bouchée.Elle est employée principalement en [Allemagne](https://fr.wikipedia.org/wiki/Allemagne) et en [Alsace](https://fr.wikipedia.org/wiki/Alsace) ainsi que dans de nombreux pays d'Europe centrale et orientale pour relever les sauces et les viandes. En [Angleterre](https://fr.wikipedia.org/wiki/Angleterre), une sauce faite de raifort râpé, vinaigre, moutarde et crème liquide accompagne le *roast beef*. Aux [États-Unis](https://fr.wikipedia.org/wiki/%C3%89tats-Unis), sa culture et ses usages sont importants, notamment dans les fast-foods.Le raifort est souvent utilisé dans la [cuisine italienne](https://fr.wikipedia.org/wiki/Cuisine_italienne). Dans le nord de l'[Italie](https://fr.wikipedia.org/wiki/Italie) il est utilisé pour la préparation du ragoût de bœuf "bollito misto". La racine de raifort a des **propriétés dépuratives, digestives,**[**rubéfiantes**](https://fr.wikipedia.org/wiki/Rub%C3%A9fiant)**et stimulantes** ; elle est surtout **très riche en**[**vitamine C**](https://fr.wikipedia.org/wiki/Vitamine_C). Son absorption **facilite la digestion des graisses.** Historiquement, elle a été utilisée au Moyen Âge pour soigner les rhumatismes. |

|  |
| --- |
| *
*
 |