

Burger de cabillaud

Au curry de courgettes

Informations :

- difficulté : facile
- pour 4 personnes
- préparation d'environ 20 minutes
- cuisson d'environ 30 minutes



Ingrédients :

- 4 petits pains burger
- 4 filets de cabillaud
- 2 belles courgettes
- 1 poivron jaune
- Huile d'olive
- Curry
- Salades mélangées

Préparation :

- 1) Commencer par préparer le curry de courgettes :
 - Laver et couper les courgettes en cubes.
 - Laver, épépiner et couper le poivron jaune en dés.
 - Mettre les légumes dans un fait-tout avec un fond d'eau à couvert et à flamme moyenne.
 - Quand les légumes commencent à devenir tendres en cuisson, ajouter un filet d'huile d'olive et du curry justement dosé.
 - Remettre à cuire à couvert à courte flamme pendant une dizaine de minutes pour que les légumes s'imprègnent du parfum du curry en mijotant doucement.
- 2) Pendant ce temps, saisir les filets de cabillaud à la poêle.
- 3) Couper les petits pains à burger dans le sens de la longueur et les faire toaster.
- 4) Pour chaque burger, disposer successivement :
 - Un filet de cabillaud coupé en deux,
 - Des courgettes au curry,
 - De la salade mélangée,
 - Puis fermer avec le chapeau du petit pain.
- 5) Servir bien chaud.

Les astuces de la p'tite Poule Rousse :

- Une recette de burger originale pour changer du traditionnel burger bœuf/cheddar. Qui plus est, une préparation au curry maison qui fera rougir les pots de sauce industriels.
- Pour encore plus de peps et de croquant, ajouter quelques rondelles d'oignon rouge cru à ces burgers.

Juste un œuf