

PETITS PAINS AU SAUMON OIGNONS AU BALSAMIQUE



INGRÉDIENTS

1 lb de filet de saumon, sans la peau

1/4 c. à thé de poivre noir moulu

1 c. à soupe d'huile végétale

OIGNONS AU BALSAMIQUE

1 c. à soupe d'huile d'olive

1 c. à soupe de vinaigre balsamique

1 tasse d'oignons rouges émincés

2 c. à thé de sirop d'érable

MAYONNAISE

AUX HERBES

1/4 tasse de mayonnaise

1 c. à thé de persil haché

1/2 c. à thé de ciboulette hachée

1/2 c. à thé de zeste de citron

4 pains à hamburger ou

8 petits pains

1 tasse de roquette

PRÉPARATION : 20 MINUTES

CUISSON : 20 MINUTES

4 PORTIONS

Valeur nutritive

PAR PORTION

1 burger ou 2 petits pains

Équivalences rénales:

4 éq. protéine + 2 éq. féculent +

1 éq. légume

Calories **497 Kcal**

Protéines **28 g**

Glucides **27 g**

Fibres **1,6 g**

Lipides **30 g**

Gras saturés **5 g**

Cholestérol **79 mg**

Sodium **348 mg**

Potassium **441 mg**

Phosphore **278 mg**

PRÉPARATION

- 1 Préchauffer le four à 350 °F (four traditionnel).
- 2 Couper le saumon en quatre ou huit portions. Poivrer et réserver au réfrigérateur.
- 3 Faire chauffer une poêle à feu moyen. Ajouter l'huile, le vinaigre et les oignons, et faire sauter le tout jusqu'à ce que le liquide soit absorbé et les oignons, attendris (une dizaine de minutes). Ajouter le sirop d'érable et retirer du feu.
- 4 Mélanger tous les ingrédients de la mayonnaise et réserver au réfrigérateur.
- 5 Pour faire cuire le saumon, chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen-vif. Faire saisir le saumon, peau vers le haut. Laisser une belle croûte se former, puis tourner le saumon côté peau. Glisser la poêle dans le four préchauffé et cuire 10 minutes.
- 6 Préparer les burgers. Étendre la mayonnaise aux herbes sur les deux faces du pain. Garnir d'oignons, de roquette et de saumon.