

BURGER DE CABILLAUD PANÉ SAUCE TARTARE EXPRESS



Ingrédients :

(Pour 4 personnes)

- 4 pains burger à l'encre de seiche
- 4 filets de cabillaud
- 50 g de chapelure panko
- 50 g de farine
- 3 œufs
- Huile de friture (tournesol ou pépin de raisin)
- 50 g de carottes râpées
- 50 g de chou rouge râpé
- 1/2 concombre
- 80 g de roquette
- Sel, poivre

Pour la sauce tartare express :

- 8 cuil. à soupe de mayonnaise
- 10 g de cornichons hachés
- 10 g de ciboulette ciselée
- 5 g d'estragon haché
- 1 cuil. à soupe de moutarde à l'ancienne

Progression :

Mélangez la mayonnaise, la moutarde, les herbes et les cornichons hachés, salez, poivrez et réservez.

Détaillez les filets de cabillaud en pavés carrés de la même taille que les pains burger. Assaisonnez-les.

Réalisez une panure à l'anglaise pour les 4 morceaux de cabillaud.

Faites-les frire dans une poêle avec de l'huile bien chaude.

Toastez les pains burger sur les faces intérieures dans une poêle bien chaude légèrement huilée.

Sur chaque base de pain, répartissez un peu de sauce tartare. Parsemez de quelques feuilles de roquette, de rondelles de concombre, de carottes râpées et de chou rouge.

Disposez le morceau de cabillaud pané puis ajoutez une cuillère à soupe de sauce tartare dessus avant de refermer les burgers. Servez.