

Burger de poisson pimenté et salade coleslaw

durée totale **75 min.** 5 min. temps de préparation 10 min. temps de cuisson 60 min. temps de marinade

Données nutritionnelles (par portion):
1570 kJ / 375 kcal

Matières grasses: **13,7 g** Protéines: **24,2 g**
Glucides: **38,1 g**

INGRÉDIENTS

2 portions

200 g de filets de tilapia sans arêtes ou autre poisson blanc
3 càs Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman
1 càs d'huile d'olive
1 pincée d'ail semoule
0,5 càc Sauce chili épicée pour Kimchi Kikkoman
2 pains à hamburger
1 càc de beurre
Quelques feuilles de laitue
4 tranches de tomate
50 g de chou rouge
50 g de carotte
3 càc de jus de citron
1 pincée de sel
Pour la sauce :
40 g de yaourt grec nature
1 càc de moutarde anglaise
1 càc de moutarde de Dijon

PRÉPARATION

Étape 1

Dans un bol, mélanger 2 cuillères à café de [Sauce soja Kikkoman](#) et ½ cuillère à café d'huile d'olive et de sauce chili épicée pour Kimchi. Ajouter ensuite les morceaux de poisson puis saupoudrer d'ail semoule. Mélanger. Laisser reposer au réfrigérateur pendant au moins 60 minutes.

Étape 2

Pendant ce temps, hacher le chou rouge puis 2 cuillères à café de jus de citron et saler. Laisser reposer pendant 30-40 minutes.

Étape 3

Couper la carotte en fines lamelles (par exemple à l'aide d'une julienne). Transférer dans un bol, ajouter 1 cuillère à café de jus de citron et 1 cuillère à café de sauce soja Kikkoman.

Étape 4

Faire chauffer le reste de l'huile d'olive dans une poêle et y faire revenir les morceaux de poisson marinés des deux côtés, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.

Étape 5

Couper les petits pains en deux, dans le sens de la longueur. Faire chauffer le beurre dans une poêle à frire et y faire griller les petits pains (côté coupé

vers le bas).

Étape 6

Dans un bol, préparer la sauce : mélanger le yaourt grec, la moutarde anglaise et la moutarde de Dijon.

Étape 7

Enduire les moitiés inférieures des petits pains de sauce, y déposer les feuilles de laitue, puis le poisson, les tranches de tomate, le chou rouge et la carotte. Recouvrir les burgers avec les autres moitiés de pain.