

# BURGERS ET SALSA DE MANGUES ET TOMATES

20  
minutes  
PRÉPARATION

10 à 13  
minutes  
CUISSON

4  
PORTIONS

NIVEAU DE  
DIFFICULTÉ



## SUGGESTION D'ACCOMPAGNEMENT

Servir avec des crudités comme des lanières de poivron, des fleurons de brocoli et des tranches de concombre.

### VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

754  
CALORIES

36 g  
PROTÉINES

78 g  
GLUCIDES

34 g  
MATIÈRES GRASSES

## COUPES



Porc haché

## INGRÉDIENTS

1 lb	Porc du Québec haché maigre	454 g
1	Petit oignon rouge, haché finement	1
1 c. à table	Huile de canola	15 ml
1/4 c. à thé	Piment de Cayenne broyé	1 ml
1 c. à thé	Graines de coriandre, moulues	5 ml
2 c. à thé	Moutarde de Dijon	10 ml
1	Œuf	1
1/2 tasse	Chapelure de pain	125 ml
Au goût	Sel et poivre frais moulu	Au goût
4	Pains pita ou kaiser	4
8	Feuilles de laitue	8

## SALSA

2	Mangues, coupées en dés	2
2	Tomates, coupées en dés	2
1/4	Botte de coriandre fraîche, effeuillée	1/4
4 c. à table	Vinaigre balsamique blanc	60 ml
4 c. à table	Huile d'olive	60 ml

## PRÉPARATION

- Dans une poêle, à feu moyen-élevé, faire revenir l'oignon 2 à 3 minutes. Laisser tiédir.
- Dans un bol, mélanger l'oignon cuit, le porc haché, le piment de Cayenne, les graines de coriandre, la moutarde de Dijon, l'œuf, la mie de pain, du sel et du poivre. Réserver au réfrigérateur 2 heures.
- Entre temps, dans un bol, mélanger tous les ingrédients de la salsa. Saler, poivrer, couvrir la préparation et réserver au réfrigérateur.
- Façonner le mélange de viande, en 8 galettes de 1 cm (1/2 po) d'épaisseur.
- Dans une poêle striée, à feu moyen-élevé, faire griller pendant 4 à 5 minutes d'un côté, puis de l'autre côté, encore 4 à 5 minutes. Vérifier l'assaisonnement.
- Couper chaque pain pita en deux et ouvrir pour former une poche. Garnir chaque poche de 2 feuilles de laitue, 2 galettes de porc et répartir la salsa.

## VARIANTE

Pour un parfum différent, ajouter 5 ml (1 c. à thé) de cumin moulu et 2 ml (1/2 c. à thé) de cannelle moulue à la préparation de porc haché.