

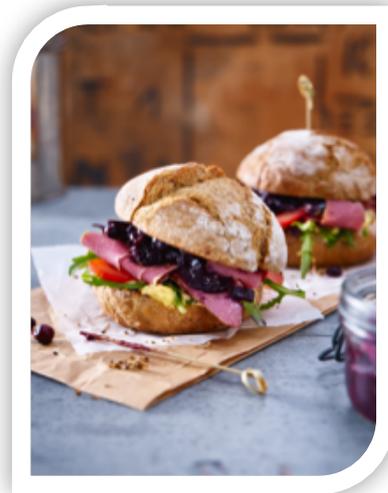


# Hamburgers au pastrami et relish myrtilles-oignons

---

## Ingrédients pour 4 hamburgers :

2 oignons  
1 piment rouge  
1 morceau de gingembre (env. 30 g)  
3 c. à soupe d'huile de tournesol  
300 g de myrtilles sauvages du Canada (surgelées)  
1 c. à café de graines de moutarde  
1/2 c. à café de cumin  
150 ml de vin rouge sec  
1 c. à soupe de vinaigre balsamique rouge  
3 c. à soupe de miel liquide  
1/2 bouquet de roquette  
2 tomates  
4 petits pains de seigle  
4 c. à café de moutarde  
100 g de pastrami en fines tranches



## Préparation :

1. Épluchez les oignons et coupez-les en dés. Coupez le piment dans le sens de la longueur, retirez-en les graines et coupez-le en rondelles. Épluchez et hachez le gingembre. Faites chauffer l'huile dans une casserole. Faites-y revenir les oignons, les rondelles de piment et le gingembre. Ajoutez les myrtilles, les graines de moutarde et le cumin, laissez cuire à petit bouillon pendant 2 minutes environ. Déglacez au vin rouge et au vinaigre. Ajoutez le miel et faites épaissir pendant 10 minutes environ. Laissez refroidir le relish.
2. Épluchez, lavez et essorez la roquette. Lavez les tomates et découpez-les en rondelles. Coupez les petits pains dans le sens de la largeur. Faites dorer successivement les moitiés de petits pains côté mie dans une poêle sans graisse.
3. Étalez 1 cuillère à café de moutarde sur chaque moitié inférieure et recouvrez de roquette et de rondelles de tomates. Recouvrez d'une tranche de pastrami (25 g). Étalez du relish myrtilles-oignons sur le pastrami. Recouvrez de la partie supérieure du pain.

**Temps de préparation :** env. 1 heure

## Valeurs nutritionnelles par taco :

Énergie : 380 kcal / 1 590 kJ

Protéines : 13 g



Lipides : 11 g  
Glucides : 45 g

Canada

**Wild Blueberry Association of North America**  
Interlocuteur : mk<sup>2</sup> gmbh, Maria G. Kraus, Oxfordstraße 24,  
53111 Bonn, Allemagne, tél. : 0049 228/943 787 – 0,  
fax : 0049 228/ 943 787 – 7, e-mail : [info@wildeblaubeeren.de](mailto:info@wildeblaubeeren.de)  
Crédit photos : Myrtilles sauvages du Canada  
Reproduction gratuite  
Prière de fournir deux exemplaires