

Lucky Turkey Burger Salad

Serves one person



7 oz ground turkey
1/2 cup iceberg lettuce
1/2 cup cucumber, thinly sliced
1 celery stalk, thinly sliced with a potato peeler
1/2 cup green onions, chopped
1/4 tbsp garlic powder
1/2 lime, juiced
1/2 tsp olive oil
1/4 tsp grapeseed oil
Sea salt & pepper to taste

Cooking Directions:

1. In a medium sized bowl, mix together ground turkey and garlic powder; make a patty with the turkey (be careful, its fragile).
2. Now, in a hot non-stick pan with grapeseed oil, add turkey patty; let cook.
3. Meanwhile, place iceberg lettuce leafs on a plate and when the turkey burger is well cooked, place it on top of the iceberg lettuce.
4. Then, start layering on the cucumber slices and celery slivers.
5. Next, cover with another iceberg lettuce leaf and green onions (the lettuce is the bun).
6. Lastly, drizzle with olive oil and lime juice.

Enjoy this delicious meal!

Salade Lucky's Burger à la dinde

Pour une personne



7 oz de dinde hachée

1/2 tasse de laitue pommée (Iceberg)

1/2 tasse de concombre émincé

1 branche de céleri, émincée à l'aide d'un éplucheur à pomme de terre

1/2 tasse d'oignons verts hachés

1/4 c. à table de poudre d'ail

le jus d'une demie lime

1/2 c. à table d'huile d'olive

1/4 c. à thé d'huile de pépins de raisin

sel de mer et poivre, au goût

1. Dans un bol moyen, mélanger la dinde hachée et la poudre d'ail, puis faites une galette avec la dinde (attention, c'est fragile).
2. Dans une poêle antiadhésive, chaude avec de l'huile de pépins de raisin, ajoutez la galette de dinde et laissez cuire.
3. Entre temps, placez des feuilles de laitue pommée dans un plat de service, et quand le burger de dinde est bien cuit, placez-le sur le dessus de la salade.
4. Ensuite, faites une superposition de tranches de concombre et de lamelles de céleri.
5. Couvrez avec une autre feuille de laitue pommée et les oignons verts (la laitue remplace le pain).
6. Enfin, ajoutez un filet d'huile d'olive et le jus de lime.

Savourez ce délicieux repas !