



Burgers au poulet

Ingrédients

GALETTES DE POULET

- 4 oignons verts émincés
- 1 gousse d'ail hachée
- 1 c. à soupe (15 ml) de thym frais, effeuillé
- 2 c. à soupe (30 ml) de ciboulette émincée
- 1 c. à thé (5 ml) de paprika doux
- 1 c. à thé (5 ml) de coriandre moulue
- 1 c. à thé (5 ml) de sel
- ½ c. à thé (2,5 ml) de poivre
- 1 œuf battu
- 600 g de poulet haché
- 1 c. à soupe (15 ml) d'huile végétale

GARNITURE

- 1 c. à soupe (15 ml) de pesto sans noix
- 125 g de fromages fins au choix, tranché
- 1 tomate en tranches
- 1 tasse (250 ml) de mini roquette
- 4 petits pains ronds, préférablement de blé entier

VOUS AUREZ BESOIN DE :

- planches
- couteaux de chef
- ensemble de cuillères à mesurer
- bol moyen
- fourchette
- poêle antiadhésive
- spatule

Méthode

GALETTES DE POULET

- 1 Dans un bol moyen, mélanger les oignons verts, l'ail, les herbes, les épices, l'œuf et le poulet.
- 2 Avec les mains, façonner 4 galettes.
- 3 Dans une grande poêle, à feu moyen, chauffer l'huile et cuire les galettes de chaque côté, jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit.

MONTAGE

- 4 Préchauffer le four à « Gril » (ou « Broil »).
- 5 Sur une plaque à pâtisserie, déposer les pains et griller au four quelques minutes. Attention de ne pas brûler les pains !
- 6 Déposer les galettes sur les pains et les garnir de pesto, de fromage, de tranches de tomate et de mini roquette.



ASTUCE DU CHEF : donner une belle coloration à la viande. Ça ajoutera de la texture et du goût ! Utiliser un grille-pain pour griller les pains afin de sauver du temps.

ASTUCE DE LA NUTRITIONNISTE : on peut façonner le mélange de poulet en boudins plutôt qu'en galettes et les manger dans un pita de blé entier, de style wrap.