



Cheeseburgers de poulet aux oignons rouges caramélisés

accompagnés de pommes de terre rissolées et d'une salade

35 min. • À consommer dans les 3 jours



Pomme de terre à chair ferme



Oignon rouge



Tomates prunes



Steak de poulet épicé



Mini-pain à hamburger complet



Salade mixte



Maïs conserve



Cheddar râpé

Ingrédients de base

Huile d'olive, huile de tournesol, vinaigre balsamique blanc, huile d'olive vierge extra, poivre et sel, moutarde

Bien commencer

N'oubliez pas de bien laver et essuyer les légumes et fruits frais avant de commencer à cuisiner.

Ustensiles

Poêle, saladier, sauteuse avec couvercle

1 à 6 Personnes ingrédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pomme de terre à chair ferme* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Oignon rouge (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Tomates prunes* (pc)	1	2	3	4	5	6
Steak de poulet épicé* (pc)	2	4	6	8	10	12
Mini-pain à hamburger complet (pc) 1) 7) 11) 13) 17) 20) 22)	2	4	6	8	10	12
Salade mixte* (g) 9)	30	60	90	120	150	180
Maïs conserve (boîte)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Cheddar râpé* (g) 7)	15	25	35	50	60	75
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	¾	1	1¼	1¾	2
Huile de tournesol (cs)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Vinaigre balsamique blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Moutarde				Au goût		
Poivre et sel				Au goût		

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3998 /956	609 /146
Lipides total (g)	46	7
Dont saturés (g)	10,9	1,7
Glucides (g)	92	14
Dont sucres (g)	14,4	2,2
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	39	6
Sel (g)	1,8	0,3

Allergènes :

1) Céréales contenant du gluten 7) Lait/Lactose 11) Graines de sésame 13) Lupin

Peut contenir des traces de : 17) Œufs 20) Soja 22) Fruits à coque 23) Céleri

Contact

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.



1. Cuire les pommes de terre

Préchauffez le four à 200 degrés. Épluchez les **potatoes de terre** et taillez-les en quartiers. Faites chauffer l'huile d'olive dans le wok ou la sauteuse et, à couvert, faites-les cuire 25 à 30 minutes à feu moyen-vif. Retirez le couvercle après 20 minutes. Salez et poivrez.



4. Mélanger la salade

Égouttez le **maïs**. Dans le saladier, mélangez, par personne, 1 cc de vinaigre balsamique blanc, ½ cs d'huile d'olive vierge extra ainsi que du sel et du poivre. Mélangez la vinaigrette au mélange de **salades**, aux morceaux de **tomate** et au **maïs** égoutté. Conservez quelques feuilles de salade pour garnir les burgers.



2. Préparer la tomate et l'oignon

Pendant ce temps, taillez l'**oignon rouge** en demi-rondelles. Coupez la moitié de la **tomate prune** en petits morceaux et l'autre en rondelles.



5. Garnir les hamburgers

Servez les **mini-pains à burgers** sur les assiettes. Tartinez la partie inférieure d'une fine couche de moutarde, garnissez de **salade**, d'une tranche de **tomate**, d'un peu d'**oignon rouge** et d'un **burger de poulet**, puis parsemez de **cheddar râpé**.



3. Cuire les hamburgers de poulet

Faites chauffer l'huile de tournesol dans la poêle à feu moyen-vif et faites cuire les **hamburgers de poulet** et l'oignon rouge 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient cuits. Retournez régulièrement. L'**oignon** est prêt lorsqu'il a ramolli et qu'il est sucré et caramélisé. Pendant ce temps, enfournez les **mini-pains à burgers** 4 à 5 minutes.



6. Servir

Accompagnez les burgers des **potatoes de terre** rissolées et du reste de **salade**.

CONSEIL : Ce plat est calorique. Si vous surveillez votre apport calorique, conservez un cheeseburger au poulet pour le lendemain, pour le déjeuner par exemple, ou omettez les pommes de terre.

Bon appétit !