



Burger de volaille au guacamole

7

Temps total: 0:45**Préparation:** 0:20**Cuisson:** 0:15**Portion(s):** 4**Difficulté:** Modéré

Ingrédients

Citron vert

1/2 pièce(s), non traité

0

Huile d'olive

2 cc

3

Curry en poudre

1/2 cc

0

Sel iodé

1 pincée(s)

0

Poivre

1 pincée(s)

0

Poulet, poitrine, crue

300 g(2 filets de 150 g)

0

Oignons de printemps

2 pièce(s)

0

Piments

1 pièce(s), rouges

0

Avocat

100 g

7

Ananas, frais

1 pièce(s), petit

0

Salade, Lollo blonde

4 feuille(s)

0

Petit pain ciabatta

4 pièce(s)

19

Instructions

- 1** Râper 1 pointe de zeste de citron vert et presser le citron vert. Pour la marinade, mélanger le zeste de citron vert, l'huile, le curry, le sel et le poivre. Rincer et essuyer les filets de poulet. Les aplatir et les couper en deux dans le sens de la longueur. Les disposer avec la marinade dans un sachet de congélation. Bien malaxer et laisser mariner au réfrigérateur env. 10 minutes.
- 2** Laver et couper en fines rondelles les oignons de printemps. Laver, épépiner et couper en petits dés le piment. Pour le guacamole, écraser la chair d'avocat au moyen d'une fourchette. Mélanger la chair d'avocat, les oignons de printemps, le piment, le jus de citron vert, le sel et le poivre.
- 3** Peler l'ananas et le couper en 8 tranches d'env. 1 cm d'épaisseur. Retirer le tronc. Faire griller les tranches d'ananas et la viande sur le grill 5 à 6 minutes de chaque côté.
- 4** Laver et essorer la salade. Couper les petits pains en deux et badigeonner le tout de guacamole. Garnir la moitié inférieure de salade, d'une tranche de viande et d'une tranche d'ananas. Recouvrir le tout avec la seconde moitié. Servir.