



Burger César au poulet

9

Temps total: 0:35

Préparation: 0:20

Cuisson: 0:15

Portion(s): 4

Difficulté: Facile



Ingrédients

Parmesan/Grana Padano

50 g

7

Mayonnaise, extra light (90% de MG en moins)

3 CS

3

Yogourt écrémé nature, max. 0,5% MG (Slimline)

100 g

0

Moutarde, classique

1 cc

0

Vinaigre balsamique

1 CS, clair

0

Ail

1 gousse(s)

0

Persil, frais

1 CS, haché

Sel iodé

1 pincée(s)

0

0

Poivre

1 pincée(s)

0

Poulet, poitrine, crue

4 portion(s)(de 120 g)

0

Huile de colza

1 cc

1

Laitue romaine

1 tête(s), grand

0

Concombre

1/4 pièce(s), grand

0

Pain pour burger/Bun

4 pièce(s), grand

26

Instructions

- 1** Pour la sauce, râper la moitié du parmesan. Le réduire en purée avec la mayonnaise, le yogourt, la moutarde, le vinaigre, l'ail, le persil, le sel et le poivre.
- 2** Rincer les filets de poitrine de poulet et les tapoter avec du papier absorbant pour les sécher. Faire chauffer 1 cc d'huile dans une poêle à feu vif. Y faire griller les filets de poitrine de poulet 4 à 5 minutes de chaque côté. Saler, poivrer et couper en lanières.
- 3** Laver la salade, l'essorer et la couper en morceaux prêts à consommer. Laver le concombre et le couper en tranches. Couper le reste du parmesan en tranches. Découper les buns, les faire griller et les tartiner de sauce. Garnir la moitié inférieure des buns avec la salade et les tranches de poulet, de concombre et de parmesan. Recouvrir avec la moitié supérieure. Servir les burgers César.