



Cheeseburger de poulet aux oignons rouges caramélisés

Accompagné de pommes de terre rissolées et d'une salade



Pommes de terre à chair ferme



Oignon rouge



Tomate prune ✨



Hamburgers de poulet épicés ✨



Mini-pains à burgers



Mélange de salades ✨



Maïs



Cheddar râpé ✨

Total : 35 min.

Family

Facile

Consommer dans les 3 jours

Qu'il soit au bœuf ou au poulet : faire des burgers est toujours une bonne idée ! Aujourd'hui avec cette recette, toute la famille va adorer ces cheeseburgers au poulet. Savourez alors, l'association des oignons rouges caramélisés, du poulet et du cheddar râpé.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Sauteuse avec couvercle, poêle et saladier.

Recette de **cheeseburgers de poulet aux oignons rouges caramélisés** : c'est parti !



1 CUIRE LES POMMES DE TERRE

Préchauffez le four à 200 degrés. Épluchez les **pommes 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.



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.



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.



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.



5 GARNIR LES BURGERS

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'**oignons rouges** et d'un **burger de poulet**, puis parsemez de **cheddar râpé**.



6 DRESSER LES ASSIETTES

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

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pommes de terre à chair ferme (g)	200	400	600	800	1000	1200
Oignon rouge (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Tomate prune (pc) *	1	2	3	4	5	6
Hamburgers de poulet épicés (pc) *	2	4	6	8	10	12
Mini-pains à burgers (pc 1) 7) 11) 13) 17) 20) 22)	2	4	6	8	10	12
Salade mixte (g) 23) *	30	60	90	120	150	180
Maïs (boîte)	½	1	1½	2	2½	3
Cheddar râpé (g) 7) *	15	25	35	50	60	75

À ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	½	¾	1	1½	1¾	2
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile de tournesol (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)	4132 / 988	593 / 142
Lipides total (g)	46	7
Dont saturés (g)	11,0	1,6
Glucides (g)	96	14
Dont sucres (g)	19,1	2,7
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	40	6
Sel (g)	1,9	0,3

ALLERGÈNES

1) Céréales contenant du gluten 7) Lait/lactose 11) Sésame 13) Lupin
 Peut contenir des traces de : 17) Œufs 20) Soja 22) Noix 23) Céleri

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

