

CHICKEN BURGER



INGRÉDIENTS

- 4 blancs de poulet
- 2 avocats
- 1 oignon rouge
- 2 c à soupe de persil plat haché
- 1 oeuf
- 50 g de chapelure moyenne
- 1 citron vert
- 2 patates douces
- 1 petit bouquet de coriandre
- Huile végétale
- Piment de Cayenne
- Sel, poivre

PRÉPARATION

1. Préchauffez le four à 180°C.
2. Epluchez les patates douces et coupez 4 tranches dans chaque patate. (Utilisez le reste dans une soupe ou en complément d'une purée de pommes de terre).
3. Déposez-les sur une plaque recouverte de papier cuisson, badigeonnez d'huile d'olive, salez et faites cuire au four une trentaine de minutes en les retournant à mi-cuisson. Elles doivent être fondantes.
4. Prélevez la chair des avocats, écrasez-la à l'aide d'une fourchette. Ajoutez le jus du citron vert, du sel, du poivre et un peu de piment selon vos goûts et mélangez bien.
5. Dans le bol du robot, ajoutez les blancs de poulet, l'œuf, la chapelure, du sel, du poivre et 1 c à soupe de coriandre hachée. Mixez rapidement puis formez les steaks de poulet.
6. Répartissez la purée d'avocat sur 4 tranches de patate douce, ajoutez un peu d'oignon rouge émincé par-dessus.
7. Faites cuire les steaks de poulet dans un peu d'huile chaude, retournez à mi-cuisson. Disposez sur les oignons, parsemez de quelques feuilles de coriandre, fermez avec la seconde tranche de patate douce et servez.