

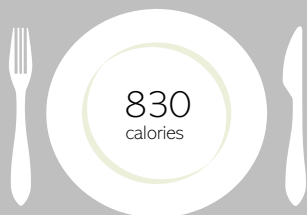


Burgers de poulet César



Image peut varier selon disponibilité des ingrédients du moment.

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES



830
calories

ACCOMPAGNEMENT

Salade d'haricots

À SE PROCURER

Huile d'olive, vinaigre de cidre, sel et poivre

INGRÉDIENTS

600 grammes de poulet au grain, frais
1 laitue de Mirabel, hachée
200 grammes d'haricots verts, embouts coupés
30 ml de vinaigre de cidre
80 ml de vinaigrette César légère
30 grammes de parmesan d'Oka
4 pains hamburger brioche d'Oka
1 pincée d'épices de poulet de St-Joseph-du-Lac

INSTRUCTIONS

Préchauffer le four à 450 degrés.

Hacher finement la salade et couper les embouts des haricots.

Dans une poêle, avec un filet d'huile à feu moyen-vif, assaisonner le poulet de $\frac{3}{4}$ du mélange d'épices, sel, poivre et cuire 4 minutes par côté, jusqu'à ce qu'il soit bien cuit. Transférer et réserver la poêle.

Dans une poêle, chauffer un filet d'huile à feu moyen-vif, ajouter les haricots, cuire 2 minutes, jusqu'à tendreté. Ajouter 2 c. à s. d'eau, le mélange d'épices restants, saler, poivrer, poursuivre 2 minutes, transférer et réserver.

À la poêle à feu moyen, ajouter les pains, griller 1 minute, jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

Dans un bol, mélanger le vinaigre de cidre, 6 c. à s. d'huile, ajouter la laitue, les haricots, $\frac{1}{2}$ du parmesan, mélanger, saler et poivrer.

Monter les assiettes en répartissant les pains du dessous, avec une cuillerée de vinaigrette César, le poulet, une cuillerée de salade de haricots, le parmesan restant et les pains du dessus.

Servir la salade de haricots restante en accompagnement

TEMPS

20

RÉSULTAT

4



au jour le jour

bon appétit