

Burger Poulet Curry

Une alternative gourmande au burger au bœuf

Informations :

- difficulté : facile
- pour 2 personnes
- préparation d'environ 20 minutes
- cuisson d'environ 10 minutes



Ingrédients :

- 2 petits pains à burger (aux graines de sésame)
- 2 escalopes de poulet
- Huile d'olive
- 1 briquette de crème fraîche liquide (20cl)
- 1 cuillère à café de Curry
- Sel / Poivre du moulin
- 1 tomate bien mûre
- Mélange de jeunes pousses (épinards, frisée, mâche...)
- Thym frais

Préparation :

- 1) Commencer par couper les escalopes de poulet en fines aiguillettes, laver et couper la tomate en rondelles et laver la salade.
- 2) Dans une poêle, verser un fond d'huile d'olive et y faire revenir les aiguillettes de poulet.
- 3) Quand celles-ci commencent à rendre des sucs, ajouter le curry et la crème fraîche en cuisson. Laisser épaissir à feu doux. Assaisonner avec sel et poivre du moulin justement dosés.
- 4) Ouvrir les petits pains en deux dans le sens de la longueur et les faire tiédir au toaster ou au four.
- 5) Disposer les dessous des petits pains sur le plan de travail (réserver les chapeaux pour les fermer à la fin) et garnir dans l'ordre avec :
 - De la sauce curry préparée lors de la cuisson de la viande (en garnir généreusement le pain pour ne pas que le burger soit sec en dégustation)
 - Une rondelle de tomate
 - Quelques feuilles de salade
 - Des aiguillettes de poulet
 - Du thym frais
- 6) Fermer les burgers avec les chapeaux de pain toastés. Aplatir légèrement avec le creux de la main pour maintenir l'ensemble bien droit.
- 7) Déguster bien chaud.

Les astuces de la p'tite Poule Rousse :

- J'achète mes petits pains à burger chez mon boulanger : aux graines de sésame, pavot ou naturelles, c'est la garantie d'un burger moelleux et avec de la tenue.
- Pour ne pas que le burger s'effondre dans l'assiette, planter en son centre un joli cure-dent décoratif pour maintenir l'ensemble solidaire.
- Le mélange de jeunes pousses donne une touche d'originalité à ce burger, pour changer de la traditionnelle feuille d'Iceberg des burgers classiques.
- A servir avec de jolies frites maison bien dorées et croustillantes.

Juste un œuf