



Cheeseburgers de poulet aux oignons rouges caramélisés

Avec des pommes de terre rissolées et une salade bien fraîche



CHEDDAR

Ce fromage est originaire du village de Cheddar situé au sud-ouest de l'Angleterre. Aujourd'hui, il existe de nombreuses variétés à travers le monde.



Pommes de terre Inova



Oignon rouge



Tomate cœur de bœuf ✱



Laitue ✱



Hamburgers de poulet épicés ✱



Mini-pain à burgers



Cheddar râpé ✱

 Total : 30-35 min.

 Facile

 À manger dans les 3 jours

Ce classique américain réglera toute la famille ! Le cheddar est un ingrédient incontournable du cheeseburger, mais toutes les fantaisies sont permises pour les autres ingrédients. Pourquoi pas un burger au poulet ? Légèrement caramélisé, l'oignon rouge sucré se marie à merveille avec le goût relevé du fameux fromage britannique.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Sauteuse avec couvercle, poêle, bol 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. Chauffez la moitié de l'huile d'olive dans la sauteuse et, à couvert, faites-y cuire les **pommes de terre** 25 à 30 minutes à feu moyen-vif. Retirez le couvercle après 20 minutes.



2 FAIRE REVENIR L'OIGNON ROUGE

Pendant ce temps, taillez l'**oignon rouge** en demi-rondelles. Chauffez le reste d'huile d'olive dans la poêle et faites revenir l'**oignon rouge** à feu doux 4 à 6 minutes ou jusqu'à la cuisson désirée. Ensuite, réservez dans le bol.



3 PRÉPARER LA SALADE

Pendant ce temps, coupez la moitié des **tomates** en tranches et détaillez le reste. Déchirez la **laitue** et mélangez-la aux morceaux de **tomate** dans le saladier. Versez l'huile d'olive vierge extra et le vinaigre balsamique noir. Salez et poivrez.



4 CUIRE À LA POÊLE

Chauffez l'huile de tournesol dans la même poêle et faites cuire les **burgers de poulet** à feu moyen-vif pendant 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient cuits. Retournez régulièrement. Pendant ce temps, enfournez les **mini-pains à burgers** 4 à 5 minutes.



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 Inova (g)	200	400	600	800	1000	1200
Oignon rouge (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Tomate cœur de bœuf (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Laitue (cœur) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Burgers de poulet épicés (50 g) *	2	4	6	8	10	12
Mini-pains à burgers (pc 1) 3) 7) 11) 13) 20) 22)	2	4	6	8	10	12
Cheddar râpé (g) 7) *	25	50	75	100	125	150
*À ajouter vous-même						
Huile d'olive* (cs)	1	1½	2	2½	3	3½
Huile d'olive vierge extra* (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique noir* (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile de tournesol* (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Moutarde*	Selon le goût					
Poivre et sel*	Selon le goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	4008 / 958	616 / 147
Lipides total (g)	50	8
Dont saturés (g)	14,0	2,2
Glucides (g)	86	13
Dont sucres (g)	13,7	2,1
Fibres (g)	9	1
Protéines (g)	40	6
Sel (g)	1,2	0,2

ALLERGÈNES

1) Gluten 3) Œufs 7) Lait/lactose 11) Sésame 13) Lupine
Peut contenir des traces de : 20) Soja 22) Noix

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !