



Cheeseburger au poulet et aux oignons rouges caramélisés

Avec des pommes de terre rissolées et une salade



Pommes de terre à chair ferme



Oignon rouge



Tomate cœur de bœuf *



Laitue *



Steak haché de poulet épicé *



Mini-pain à burgers



Cheddar râpé *

 Total : 30-35 min.

 Facile

 À consommer dans les 3 jours

Ce classique américain réglera toute la famille ! Le cheddar est un ingrédient incontournable de cheeseburger. Légèrement caramélisé, l'oignon rouge sucré se marie à merveille avec le goût prononcé du fromage.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Sauteuse avec couvercle, poêle, bol et saladier.

Recette de **cheeseburger au poulet et 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. Dans la sauteuse faites chauffer la moitié de l'huile d'olive 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 CARAMÉLISER L'OIGNON

Pendant ce temps, taillez l'**oignon rouge** en demi-rondelles. Dans la poêle faites chauffer le reste d'huile d'olive et faites-y caraméliser l'**oignon rouge** à feu doux 4 à 6 minutes. Ensuite, réservez dans le bol.



3 PRÉPARER LA SALADE

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



4 CUIRE LES STEAKS DE POULET

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



5 GARNIR LES BURGERS

Placez 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 **steak de poulet**, puis parsemez de **cheddar râpé**.



6 SERVIR

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

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pommes de à chair ferme (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
Steak haché de poulet épicié (50 g) *	2	4	6	8	10	12
Mini-pains à burgers (pc 1) 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)	3881 / 928	596 / 143
Lipides total (g)	46	7
Dont saturés (g)	11,0	1,7
Glucides (g)	86	13
Dont sucres (g)	13,4	2,1
Fibres (g)	9	1
Protéines (g)	38	6
Sel (g)	1,5	0,2

ALLERGÈNES

1) Gluten 7) Lait/lactose 11) Sésame 13) Lupine
Peut contenir des traces de : 17) Œuf 20) Soja 22) Fruits à coque

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