BURGER AU POULET

PRÉPARATION : 10 minutes • CUISSON : 15 minutes • PORTIONS : 2 portions

INGRÉDIENTS

- 240 g (8oz) de poulet haché cru
- 15 ml (1 c. à soupe) de moutarde de Dijon
- 10ml (2 c. à thé) de miel
- 2.5ml (½ c. à thé) de paprika
- 1 oignon vert finement haché
- Sel et poivre, au goût
- 2 muffins anglais de blé entier
- 15 ml (1 c. à soupe) de mayonnaise légère
- 4 feuilles de laitue romaine
- 4 tranches de tomate

PRÉPARATION

Dans un bol, mélanger le poulet, la moutarde, le miel, le paprika, l'oignon vert, le sel et le poivre. Façonner 2 galettes.

Cuire les galettes 7 minutes par côté ou jusqu'à ce que le poulet ait perdu sa couleur rosée à l'intérieur.

Faire griller les muffins anglais. Les tartiner de mayonnaise, ajouter la galette et garnir avec la laitue et les tranches de tomates.