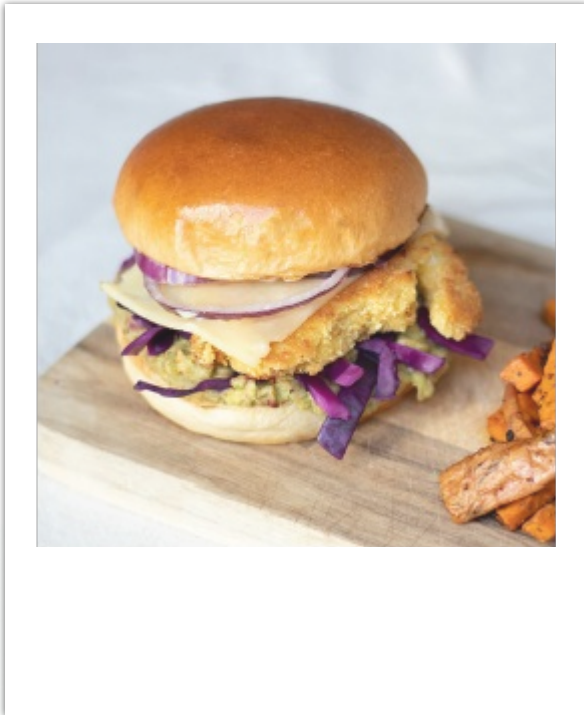


BRIOCH'BURGER POULET & AVOCAT

2 personnes

25 minutes

facile



Astuce

Votre avocat doit avoir une peau assez noire et être moelleux quand vous le palpez. Le pédoncule doit s'enlever facilement et il doit laisser apparaître un creux d'une couleur verte.

Ingrédients

- 2 Brioch'Burgers BIO La Fournée Dorée
- 1 escalope de poulet (125g environ)
- 1 œuf
- 2 tranches d'emmental
- 1/2 oignon rouge
- 1 avocat
- 1/2 chou rouge
- 2 cuillères à soupe de vinaigre de vin blanc
- Épices mexicaines
- Mayonnaise
- Beurre
- Farine
- Chapelure
- Huile d'olive
- Sel et poivre

Préparation

Réalisation du guacamole :

- 1- Enlever la peau de l'avocat. En vous aidant d'une fourchette, écraser l'avocat grossièrement.
- 2- Dans un plat, mélanger l'avocat avec des épices mexicaines.

Préparation des légumes :

- 1- Couper l'oignon rouge en lamelles et les réserver.
- 2- Émincer finement le chou rouge en ayant ôté préalablement le cœur.
- 3- Dans une casserole, faire fondre du beurre et 2 cuillères à soupe de vinaigre de vin blanc. Ajouter le chou rouge.
- 4- Laisser cuire 5 min avec un couvercle pour que le chou rouge ramollisse. Égoutter et réserver.

Réalisation du poulet pané :

- 1- Couper l'escalope de poulet en deux.
- 2- Pour paner le poulet, tremper l'escalope dans la farine puis dans l'œuf battu et, pour finir, dans la chapelure.
- 3- Mettre à frire dans une poêle chaude avec de l'huile d'olive 5 min de chaque côté.
- 4- Durant les deux dernières minutes de cuisson, déposer une tranche d'emmental sur chacun des morceaux pour qu'elle fonde.

Montage du burger :

- 1- Badigeonner la partie inférieure du Brioch'Burger avec de l'huile d'olive et le toaster légèrement à la poêle.
- 2- Déposer une couche de guacamole dessus. Déposer le chou rouge sur l'avocat, puis le poulet pané avec sa tranche d'emmental et enfin oignons rouges. Un peu de mayonnaise pour finir. Refermer et déguster !

