

# BURGER POULET CÉSAR HEALTHY

4 personnes 25 minutes facile

---

## Ingrédients

- 4 Brioch' Burgers
- 2 filets de poulet
- 1 œuf
- 60g de cornflakes nature (ou chapelure)
- 100g de fromage blanc (ou skyr, yaourt...)
- 50g de parmesan
- Quelques feuilles de salade
- Piment d'Espelette, ail en poudre

## Préparation

Découper les filets de poulet en 2 dans le sens de la largeur. Assaisonner avec du sel, du piment d'Espelette, et de l'ail en poudre puis les tremper dans de l'œuf battu et dans les cornflakes.

Faire cuire au four à 200°C pendant 20 à 25 minutes. Pour une cuisson au Airfryer, 12 à 15 minutes à 200 degrés, et pour une cuisson à la poêle, 5 minutes de chaque côté avec une bonne quantité d'huile.

Dans un bol, mélanger le fromage blanc, le parmesan, le sel, et le piment d'Espelette. Mélanger la moitié de la sauce avec la salade. Réserver le reste.

Sur le pain à burger, étaler un peu de sauce, ajouter la salade, le poulet croustillant, et parsemer de parmesan. Refermer avec le pain du dessus.



## Astuce

En collaboration avec [@salutcestclair](https://www.instagram.com/salutcestclair)