

BURGER INDIEN



Temps de préparation: 5mn - Temps de cuisson: 5mn - Nombre de portions: 5

Ingrédients:

- 30g Noix de cajou non salée
- 400g Blancs de poulet (coupés en morceaux)
- 1 Oeuf
- 1cs Curry en poudre
- 5 pincées Sel
- 5 pincées Poivre moulu
- 50g Farine
- 1 Gousse d'ail
- 10 brins Coriandre fraîche
- 10 feuilles Menthe fraîche
- 80g Yaourt nature
- 60g Fromage frais
- 20g Huile d'olive
- 1/2 Concombre
- Quelques feuilles Salade
- 6 tranches de tomate

Préparation:

- Garniture: Mettre les noix de cajou dans le bol e concasser 5sec/vitesse 5

□

- Ajouter les blancs de poulet, l'œuf, le curry, 2 pincées de sel et 2 pincées de poivre dans le bol puis mixer 30 sec/vitesse 6. Avec les mains farinées, diviser la préparation en 8 et façonner 8 steak de poulet. Réserver□

- Sauce:

Mettre l'ail, Coriandre et la menthe dans le bol, puis mixer 5 sec/vitesse 7

- Ajouter le yaourt, le fromage frais, 1 pincée de sel et 2 pincées de poivre puis mélanger 30sec/vitesse 5

- Mettre l'huile d'olive dans une poêle et y faire cuire les hachés de poulet quelques minutes de chaque côté. Pendant ce temps, couper les petits pains en deux dans l'épaisseur.

- Tartiner la base du pain avec la sauce puis garnir d'une couche de concombre puis de salade, tranche de tomate et y placer le chapeau.