



Tartines et sandwichs
Bollywood burger



30 min 15 min 15 min **0** **516**
TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

**Ingrédients pour le
Bollywood burger**

Étape 1

Préparation des Bollywood Burger

- 1 Dans un saladier, mélanger la pâte de tandoori, les yaourts et le jus de citron.
- 2 Couper les blancs de poulet en morceaux.
- 3 Mélanger la marinade et les blancs de poulet dans un plat allant au four et laisser quelques heures au réfrigérateur.
- 4 Enlever un peu d'excédent de marinade et enfourner à 180°C (Th.6) pendant une quinzaine de minutes.
- 5 Eplucher et émincer l'oignon en rondelles.
- 6 Couper l'aubergine en fines rondelles.
- 7 Couper les tomates en rondelles et les épépiner.
- 8 Faire revenir les rondelles d'aubergine et d'oignon dans une poêle avec un peu d'huile d'olive.
- 9 Faire réchauffer le pain à hamburger.
- 10 Déposer la salade, l'aubergine, la tomate et l'oignon sur le fond du pain à hamburger.
- 11 Déposer les morceaux de poulet marinés puis le fromage à hamburger.
- 12 Recouvrir du haut du pain à hamburger et servir aussitôt.

4 **Pain(s) spécial hamburger**
4 **Blanc(s) de poulet**
3 c. à soupe **Pâte de tandoori**
2 pot(s) **Yaourt à la grecque**
0.5 **Aubergine**
2 **Tomate(s)**
1 **Oignon(s)**
4 feuille(s) **Laitue(s)**
4 tranche(s) **Fromage à Burger**
2 c. à café **Jus de citron**
2 c. à soupe **Huile d'olive**