Tartines et sandwichs

Burger de poulet, sauce au basilic et au parmesan

2h45	45 min	25 min	1h35	566
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Étape 1

Préparation des pains

1. Mettre la levure dans un bol et verser le lait tiède. Laisser reposer pendant 10 minutes.
2. Dans un saladier, verser la farine et le sel.
3. Faire un puits au milieu et verser le mélange lait-levure. Mélanger puis ajouter le beurre fondu.
4. Travailler le mélange jusqu'à obtention d'une pâte lisse et élastique.
5. Laisser reposer pendant 45 minutes.
6. Préchauffer le four à 180 °C (Th.6).
7. Diviser la pâte en 4. Façonner des petits pains ronds.
8. Les disposer sur une plaque de four. Saupoudrer de graines de sésame et laisser reposer pendant 20 minutes.
9. Faire cuire les petits pains au four pendant 20 minutes.
10. Les sortir du four et les laisser refroidir sur une grille.

Étape 2

Préparation de la sauce

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le pain à hamburger

- 200 g **Farine**
- 0.5 sachet(s) **Levure de boulanger**
- 10 cl **Lait demi-écrémé**
- 25 g **Beurre**
- 4 g **Sel**
- 1 c. à soupe **Sésame blanc**

Ingrédients pour les steaks

- 4 **Escalope(s) de poulet**
- 1 unité(s) entière(s) **Oeuf(s) entier(s)**
- 1 c. à soupe **Basilic**
- 1 **Oignon(s)**
- 1 c. à soupe **Farine**
- 1 c. à soupe **Huile d'olive**
- 1 **Sel**
- 1 **Poivre**

1. Laver et ciseler le basilic.
2. Peler et hacher l'ail.
3. Dans un saladier, mélanger la crème, l'huile d'olive, l'ail, le basilic et le parmesan jusqu'à obtention d'une crème bien lisse.
4. Salez et poivrer selon son goût.
5. Réserver au frais.

Étape 3

Préparation du poulet

1. Dans un robot, mixer le poulet, l'oignon et le basilic.
2. Ajouter l'œuf et la farine. Saler et poivrer. Mélanger jusqu'à obtenir une préparation homogène.
3. Mettre le mélange au réfrigérateur pendant 20 minutes. Puis confectionner 4 galettes.
4. Faire chauffer de l'huile dans une poêle, faire dorer les galettes pendant 2 minutes sur chaque face.
5. Réserver.

Étape 4

Confection des hamburgers

1. Ouvrir chaque petit pain.
2. Etaler de la sauce sur chaque moitié de pain.
3. Déposer une galette de poulet.
4. Disposer ensuite de la roquette ainsi que de la sauce.
5. Fermer le hamburger et déguster immédiatement.

Ingrédients pour la sauce
20 cl **Crème fraîche épaisse** 25 g **Parmesan** 2 c. à café **Basilic** 1 c. à soupe **Huile d'olive** 0.5 **Gousse(s) d'ail** 1 **Sel** 1 **Poivre**
Ingrédients pour le dressage
60 g **Roquette**