



Tartines et sandwiches

Burger de poulet, sauce au basilic et au parmesan



2h45 **45 min** **25 min** **1h35** **566**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

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**

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

- 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**