Tartines et sandwichs

Bagels au poulet

30 min	15 min	15 min	0	608
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour les Bagels

4 unité(s) entière(s) **Pain(s) type Bagel**
1 **Avocat**
4 feuille(s) **Salade(s)**

Ingrédients pour la garniture au poulet

2 **Blanc(s) de poulet**
0.5 **Oignon(s)**
2 c. à soupe **Huile de sésame**
4 c. à soupe **Miel liquide**
1 c. à soupe **Sauce soja**
2 c. à café **Thym**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Étape 1

Préparation de la garniture au poulet

1. Découper le blanc de poulet en petits morceaux à l'aide d'un couteau d'office.
2. Eplucher l'oignon à l'aide d'un couteau d'office et l'émincer finement à l'aide d'un couteau éminceur.
3. Faire chauffer l'huile de sésame dans une sauteuse puis faire dorer l'oignon émincé.
4. Ajouter le poulet, la sauce soja, le miel et le thym puis assaisonner de sel et de poivre. Mélanger à l'aide d'une cuillère en bois.
5. Faire sauter le poulet et le laisser cuire sur feu moyen pendant 10 à 15 minutes.

Étape 2

Assemblage du bagel

1. Pendant que le poulet cuit, faire chauffer les pains dans un four ou dans un toaster.
2. Couper l'avocat en fines lamelles à l'aide d'un couteau éminceur.
3. Disposer des lamelles d'avocat sur les moitiés de bagel.
4. Déposer dessus un peu de poulet sauté au miel.

5 Recouvrir de feuilles de salade.

Étape 3

Dressage

1 Fermer le bagel en le recouvrant avec l'autre moitié de pain.

2 Servir immédiatement.