



Tartines et sandwiches Bagels au poulet



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

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.

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**

- 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.