



Tartines et sandwichs

Hamburger de poulet thaï au coleslaw



30 min **20 min** **10 min** **0** **436**
TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Préparation du coleslaw

- 1 Eplucher les carottes à l'aide d'un économe puis les couper en tronçons à l'aide d'un couteau d'office.
- 2 Les détailler ensuite en bâtonnets puis en julienne à l'aide d'un couteau éminceur. Réserver dans un saladier.
- 3 Couper le chou blanc et le chou rouge en lanières à l'aide d'un couteau de chef, les ajouter aux carottes.
- 4 Verser le yaourt dans un autre saladier et incorporer la mayonnaise.
- 5 Ciseler la ciboulette à l'aide d'un couteau éminceur, l'ajouter au mélange mayonnaise et yaourt.
- 6 Assaisonner de sel et de poivre, mélanger le tout à l'aide d'une cuillère à soupe.
- 7 Ajouter quelques cuillères de sauce dans le saladier contenant les légumes, mélanger et réserver.
- 8 Augmenter ou réduire la quantité de sauce à incorporer selon les préférences. Réserver l'excédent de sauce pour le dressage.

Étape 2

Préparation et cuisson de la viande

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le coleslaw

1 **Carotte(s)**
150 g **Chou(x) blanc(s)**
150 g **Chou(x) rouge(s)**
10 tige(s) **Ciboulette**
60 g **Yaourt**
50 g **Mayonnaise**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Ingrédients pour les steaks de poulet

4 **Pain(s) spécial
hamburger**
400 g **Blanc(s) de poulet**
1 unité(s) entière(s)
Oeuf(s) entier(s)
1 tige(s) **Bâton de
citronnelle**
1 **Gousse(s) d'ail**
2 branche(s) **Coriandre**
1 pincée(s) **Gingembre en
poudre**
1 c. à soupe **Nuoc mâm**

- 1 Mettre les blancs de poulet dans le bol d'un robot mixeur.
- 2 Ôter la première peau du bâton de citronnelle, le couper en fines rondelles puis l'ajouter dans le bol du robot.
- 3 Eplucher l'ail à l'aide d'un couteau d'office, le dégermer et l'ajouter.
- 4 Ajouter ensuite l'oeuf, la coriandre, le gingembre, le nuoc mâm, la sauce soja et la pâte de curry rouge.
- 5 Mixer le tout jusqu'à obtention d'un mélange homogène.
- 6 Façonner des boules de poulet en les roulant entre les paumes des mains, les aplatir pour former des steaks.
- 7 Se munir d'un emporte-pièce pour réaliser des steaks bien ronds et uniformes.
- 8 Faire chauffer de l'huile de sésame dans une poêle. Faire cuire les steaks pendant 5 minutes de chaque côté.

2 c. à soupe **Sauce soja**
1 c. à café **Pâte de curry**
1 c. à soupe **Huile de sésame**

Étape 3

Finitions et dressage

- 1 Mettre le four sur position grill.
- 2 Couper les pains à hamburger en deux à l'aide d'un couteau scie, les disposer sur une grille côté croûte.
- 3 Enfourner jusqu'à ce que la surface de la mie soit bien colorée.
- 4 Mettre la partie inférieure des pains à hamburger sur des assiettes individuelles.
- 5 Disposer les steaks de poulet sur le dessus à l'aide d'une spatule puis les surplomber de coleslaw.
- 6 Recouvrir avec le dessus des pains à hamburger. Servir sans attendre.