

**BURGER DE POULET À LA MEXICAINE** 1 portion**INGRÉDIENTS**

- 100 grammes de poulet, filet, sans peau, cru
- 1 portion petite d'avocat, pulpe, cru [45 g]
- 1 portion grande de salade verte, crue, sans assaisonnement [60 g]
- 5 grammes de piment, cru
- 1/8 unité moyenne de pain, baguette, courante [30 g]
- 15 grammes de cheddar
- 1 portion petite d'oignon, cru [50 g]
- 1 portion petite de tomate, crue [50 g]
- 5 grammes de coriandre, fraîche
- 1/4 unité moyenne de poivron vert, cru [46 g]
- 150 grammes de pomme de terre nouvelle, crue
- 1 cuillère à café moyenne d'huile d'olive vierge extra [4 g]
- 1 cuillère à café de beurre à 82% MG, doux [7 g]
- 10 grammes de mayonnaise

**MODE DE PRÉPARATION**

1° 1 Émincez la moitié de l'oignon et coupez l'autre moitié en demi-rondelles. Coupez le poivron en deux dans la longueur, épépinez-le et détaillez-le en fines lanières. Émincez le piment vert en fines rondelles. Dans le petit bol, préparez une marinade en mélangeant, par personne : 1 cs de vinaigre de vin blanc avec 1 cc de sucre, du poivre et un peu de sel. Ajoutez-y le piment vert [attention : ça pique ! Dosez-le selon votre goût.]. Remuez plusieurs fois. 2 Faites chauffer la poêle à feu vif, sans huile et cuire le lard 3 à 5 minutes pour qu'il soit croquant. Réservez-le hors de la poêle. Faites ensuite chauffer l'huile d'olive dans la même poêle et cuire les pommes de terre 15 à 20 minutes [voir conseil]. Salez et poivrez à votre goût. 3 Faites chauffer le beurre dans la grande poêle à feu moyen-vif [voir conseil 1]. Ajoutez-y le burger de poulet, le poivron et les demi-rondelles d'oignon [voir conseil 2]. Faites cuire le burger 4 à 6 minutes d'un côté puis retournez-les et saupoudrez-le de cheddar râpé. Disposez le lard dessus puis couvrez. Baissez le feu et poursuivez-en la cuisson 4 à 6 minutes, ou jusqu'à ce qu'il soit cuit. Salez et poivrez les légumes à votre goût. 4 Pendant ce temps, détaillez la tomate en petits dés et émincez finement la coriandre. Dans le bol, mélangez la tomate, l'oignon émincé, l'huile d'olive vierge extra, la coriandre à votre goût, du sel et du poivre. Coupez la base dure de la little gem et détachez-en les feuilles. 5 Coupez le pain brioché en deux et tartinez-le de dip d'avocat. Déposez le burger garni sur une moitié, les légumes et quelques feuilles de little gem. Ajoutez-y le piment vert mariné à votre goût. 6 Servez les pommes de terre sur les assiettes et garnissez-les de salsa. Disposez le burger à côté et accompagnez de mayonnaise à votre goût.

2° 1 Émincez la moitié de l'oignon et coupez l'autre moitié en demi-rondelles. Coupez le poivron en deux dans la longueur, épépinez-le et détaillez-le en fines lanières. Émincez le piment vert en fines rondelles. Dans le petit bol, préparez une marinade en mélangeant, par personne : 1 cs de vinaigre de vin blanc avec 1 cc de sucre, du poivre et un peu de sel. Ajoutez-y le piment vert (attention : ça pique ! Dosez-le selon votre goût.). Remuez plusieurs fois. 2 Faites chauffer la poêle à feu vif, sans huile et cuire le lard 3 à 5 minutes pour qu'il soit croquant. Réservez-le hors de la poêle. Faites ensuite chauffer l'huile d'olive dans la même poêle et cuire les pommes de terre 15 à 20 minutes (voir conseil). Salez et poivrez à votre goût. 3 Faites chauffer le beurre dans la grande poêle à feu moyen-vif (voir conseil 1). Ajoutez-y le burger de poulet, le poivron et les demi-rondelles d'oignon (voir conseil 2). Faites cuire le burger 4 à 6 minutes d'un côté puis retournez-les et saupoudrez-le de cheddar râpé. Disposez le lard dessus puis couvrez. Baissez le feu et poursuivez-en la cuisson 4 à 6 minutes, ou jusqu'à ce qu'il soit cuit. Salez et poivrez les légumes à votre goût. 4 Pendant ce temps, détaillez la tomate en petits dés et émincez finement la coriandre. Dans le bol, mélangez la tomate, l'oignon émincé, l'huile d'olive vierge extra, la coriandre à votre goût, du sel et du poivre. Coupez la base dure de la little gem et détachez-en les feuilles. 5 Coupez le pain brioché en deux et tartinez-le de dip d'avocat. Déposez le burger garni sur une moitié, les légumes et quelques feuilles de little gem. Ajoutez-y le piment vert mariné à votre goût. 6 Servez les pommes de terre sur les assiettes et garnissez-les de salsa. Disposez le burger à côté et accompagnez de mayonnaise à votre goût.

## INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (568 g)	% AR
ÉNERGIE	113 kcal	645 kcal	32 %
PROTÉINES	6 g	35 g	71 %
GLUCIDES	9 g	49 g	19 %
SUCRES	1 g	7 g	8 %
LIPIDES	6 g	35 g	50 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	10 g	51 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	8 g	32 %
SODIUM	65 mg	371 mg	15 %