

**BURGER DE POULET ET BROCOLI AU GOMASIO BURGER DE POULET ET BROCOLI AU GOMASIO** 1 portion

INGRÉDIENTS

- 25 grammes de cornichon, au vinaigre
- 200 grammes de brocoli, cru
- 10 grammes de gomashio
- 200 grammes de pomme de terre nouvelle, crue
- 25 grammes d'oignon rouge, cru
- 100 grammes de haché de volaille
- 5 grammes de mayonnaise
- 5 grammes de moutarde
- 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)
- 50 grammes d'eau du robinet

MODE DE PRÉPARATION

1° 1 Épluchez ou lavez bien les pommes de terre puis coupez-les en gros morceaux. Mettez-les dans la casserole et recouvrez-les de l'eau (voir tableau des ingrédients). Ajoutez-y 1 pincée de sel, couvrez et portez à ébullition. Laissez cuire 12 à 14 minutes à petit bouillon. Ensuite, égouttez les pommes de terre puis remettez-les dans la casserole. Ajoutez-y la moitié du beurre et faites-les frire 2 à 3 minutes à feu moyen-vif. 2 Portez un bon volume d'eau salée à ébullition dans la casserole. Ajoutez-y 1 pincée de sel. Coupez le bouquet de brocoli en fleurettes et la tige en dés. Faites cuire le brocoli 5 à 7 minutes dans la casserole. Ensuite, égouttez-le et réservez-le. Pendant ce temps, émincez finement l'oignon. 3 Faites fondre le reste de beurre dans la poêle à feu moyen-vif. Utilisez plusieurs poêles si vous cuisinez pour plus de 2 personnes. Lorsque le beurre est bien chaud, faites-y cuire le burger de poulet 4 à 6 minutes - ou jusqu'à ce qu'il soit cuit - en le retournant régulièrement. Dans le saladier, mélangez les pommes de terre avec la mayonnaise, la moutarde, l'oignon et les cornichons. Salez et poivrez à votre goût. 4 Arrosez le brocoli d'huile d'olive vierge extra à votre convenance, saupoudrez du gomasio aux fines herbes puis salez et poivrez à votre goût. Mélangez bien. Servez le burger de poulet sur les assiettes avec le brocoli et la salade de pommes de terre à côté.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (631 g)	% AR
ÉNERGIE	78 kcal	489 kcal	24 %
PROTÉINES	5 g	31 g	62 %
GLUCIDES	7 g	43 g	16 %
SUCRES	1 g	7 g	8 %
LIPIDES	4 g	26 g	37 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	7 g	33 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	10 g	40 %
SODIUM	143 mg	904 mg	38 %