nutrium

Justine
Diététicien · 629505150

HAMBURGER FERMIER

2 portions

INGRÉDIENTS

- 1 unité moyenne (M) d'oeuf, cru (58 g)
- 2 unités moyennes de pain pour hamburger ou hot dog (bun), préemballé (170 g)
- 200 grammes de poulet, viande, crue
- 30 grammes de chapelure
- 1 cuillère à café moyenne d'huile d'olive vierge extra (4 g)
- 4 tranches petites de filet de bacon (40 g)
- 1 gousse d'ail, cru (6 g)
- 2 unités petites de cornichon, au vinaigre (20 g)
- 20 grammes de batavia, crue
- 100 grammes de yaourt ou spécialité laitière nature (aliment moyen)
- 1 cuillère à soupe moyenne de moutarde (25 g)
- 3 grammes de ciboule ou Ciboulette, fraîche

MODE DE PRÉPARATION

1º Préchauffez le four à 180 °C (therm. 6). Battez l'œuf dans bol, salez et poivrez, puis ajoutez le Tabasco (optionnel). Plongez les blancs de poulet dans cette omelette épicée. Dans une assiette creuse, versez de la chapelure, passez dedans les blancs de poulet, replongez-les dans l'œuf, puis à nouveau dans la chapelure. Dans une poêle chaude, versez l'huile d'olive et faites dorer les blancs de poulet panés de chaque côté. Préparez la sauce. Mélangez le yaourt avec la moutarde. Salez et poivrez, puis ciselez la ciboulette dedans. Ajoutez des oignons blancs coupés en rondelles (gardez-en pour la finition). Faites chauffer les pains à hamburger pendant 5 minutes au four. Pendant ce temps, grillez les tranches de poitrine dans la poêle encore chaude du poulet. Étalez sur le pain la sauce, une feuille de batavia, le poulet chaud, la tranche de poitrine fumée grillée, ajoutez des cornichons et des oignons coupés en rondelles, et terminez par une tranche de pain.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (334 g)	% AR
ÉNERGIE	165 kcal	550 kcal	27 %
PROTÉINES	12 g	41 g	83 %
GLUCIDES	17 g	57 g	22 %
SUCRES	3 g	9 g	10 %
LIPIDES	5 g	17 g	24 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	4 g	19 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	5 g	18 %
SODIUM	355 mg	1185 mg	49 %