

**BURGER "LE BASQUE"**

Un des burgers de ma liste des Burgers régionaux. Une façon de revisiter le poulet Basquaise. Un plat complet et plaisir pour juste 500KCal.

 1 heure 2 heures et 30 minutes 4 portions**INGRÉDIENTS**

- 200 grammes de farine de blé tendre ou froment T65
- 10 grammes de levure de boulanger, déshydratée
- 20 grammes de sucre blanc
- 1 cuillère à café moyenne de sel blanc alimentaire, iodé, non fluoré (marin, ignigène ou gemme) [6 g]
- 80 grammes de lait entier, UHT
- 1 unité très grande [XL] d'oeuf, cru [73 g]
- 1 unité d'oeuf, jaune [jaune d'oeuf], cru [18 g]
- 12 grammes de beurre à 82% MG, doux
- 500 grammes de filet de poulet Carrefour
- 1 cuillère à café moyenne d'huile d'olive vierge extra [4 g]
- 2 grammes de sel blanc alimentaire, iodé, non fluoré (marin, ignigène ou gemme)
- 2 unités moyennes de poivron rouge, cru [370 g]
- 2 portions grandes de tomate, crue [300 g]
- 1 unité grande d'oignon, cru [205 g]
- 50 grammes de roquette, crue
- 5 grammes de piment, cru
- 1 cuillère à café moyenne d'huile d'olive vierge extra [4 g]
- 300 grammes de patate douce, crue
- 10 grammes de paprika
- 2 grammes de sel blanc alimentaire, iodé, non fluoré (marin, ignigène ou gemme)
- 1 cuillère à café moyenne d'huile d'olive vierge extra [4 g]

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préparation des Buns:** Dans un grand saladier, mettre la farine, la levure, le sucre et 1 c à c de sel. Ajouter le lait, l'œuf et le jaune d'œuf. Mélanger avec une cuillère en bois ou à la main pendant 3 à 5 minutes. Ajouter le beurre en morceaux et pétrir 15 minutes, jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse et souple. - Première levée: Placer la pâte dans un saladier légèrement huilé, couvrir avec un film alimentaire et laisser reposer dans une pièce chaude, jusqu'à ce que la pâte ait doublé de volume. Environ 1h30. - Façonnage: Quand la pâte est prête, la mettre sur un plan de travail fariné. La frapper pour la dégonfler, puis la diviser en 4 morceaux. Rouler chaque morceau sur le plan de travail pour former des boules. -Deuxième levée: Placer les boules sur une plaque de pâtisserie chemisée de papier cuisson légèrement fariné. Couvrir avec un torchon propre et laisser lever dans une pièce chaude entre 30 minutes et 1 h. - Cuisson: Préchauffer le four à 190°C. Battre un jaune d'œuf avec un petit peu d'eau. Doucement avec pinceau souple, badigeonner les buns et parsemer de graines de sésame. Enfourner pour 15 à 18 minutes, jusqu'à ce que les pains soient bien dorés.
- 2° Pour la compotée:** Couper les poivrons en fines lanières. Couper les tomates et l'oignon en petits dés. Dans une casserole, faire compoter les légumes avec l'huile d'olive, le sel, le poivre et le piment d'Espelette, 15 minutes à feu doux.
- 3° Pour la viande:** Hacher le poulet en petits dés et former 4 steaks, (vous pouvez vous aider avec un cercle à pâtisserie). Saler et poivrer et les faire cuire dans une poêle chaude, avec de l'huile d'olive, 5 minutes de chaque côté.
- 4° Montage:** Couper les buns en deux dans l'épaisseur et les faire toaster 2 minutes sous le gril du four. Garnir les talons des buns avec la moitié de la compotée, ajouter les steaks, puis le reste de la compotée, couvrir de roquette. Refermer avec les couronnes des buns.
- 5° Pour les chips de patate douce:** Laver et éplucher la patate douce. A l'aide d'une mandoline, couper en fines tranches. (attention aux doigts). Mettre dans un saladier, verser 1 c à s d'huile d'olive, 1 c à s de paprika, du sel et du poivre. Remuer et laisser imbiber pendant 5 minutes. Déposer sur la plaque du four, recouverte d'une feuille de papier cuisson légèrement badigeonnée d'huile, les rondelles de patate douce. Sans les faire se toucher. Mettre au four chaud à 160°C, pendant 40 minutes. Surveiller la cuisson, sur certains fours cela prend moins de temps.

6° Bon appétit et régalez vous avec un plat complet et plaisir, pour juste 500KCal.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION [523 g]	% AR
ÉNERGIE	103 kcal	537 kcal	27 %
PROTÉINES	8 g	40 g	79 %
GLUCIDES	13 g	66 g	25 %
SUCRES	4 g	20 g	22 %
LIPIDES	3 g	17 g	24 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	5 g	27 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	10 g	39 %
SODIUM	264 mg	1381 mg	58 %