



Les plats principaux

The Funky chicken burger

Pour 4 personnes.

Ingrédients

Pour le burger

60 grammes de tomates séchées au soleil
1 cuillère à café d'épices à poulet
1 concombre (en rondelles)
100 grammes de feta
1 salade iceberg
600 grammes poulet
4 petit pains
beurre
poivre

Pour le dressing

200 millilitres de yaourt grec
1 poignée de feuilles de menthe
10 millilitres de jus de citron vert
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
poivre
sel

Méthode de préparation

Mixez tous les ingrédients pour le dressing et salez et poivrez. Réservez au frigo.

Assaisonnez les filets de poulet avec les épices à poulet et le poivre et faites-les bien dorer dans du beurre chaud. Ouvrez les petits pains en deux et déposez-les côté mie vers le bas dans la poêle où le poulet a été rôti.

Composez chaque petit pain avec la salade frisée, le concombre, le filet de poulet, les tomates séchées et la feta. Ajoutez le dressing puis fermez les burgers. Servez immédiatement.

Astuce:

Une épice à poulet maison ? Celle-ci comporte du sel, du paprika, de la coriandre, du curry, de l'ail, du chili en poudre, du poivre noir, du thym et du basilic séché.

