



BURGER BOWL

Cette recette déconstruit le burger classique pour en faire un plat complet et savoureux, servi dans un bol.



PREP TIME
15 MIN



COOK TIME
15-20MIN



SERVINGS
2 PERSONNES

Ingédients

- 400g de pommes de terre
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive (1 pour les oignons, 2 pour les pommes de terre et 1 pour la volaille)
- 250g de filet de volaille (poulet ou dinde)
- 1 œuf
- 1 pot de fromage blanc (ou yaourt grec) soit +/-100-125g
- 1 cuillère à soupe de ketchup
- 1 cuillère à soupe de mayonnaise
- 2 cuillères à soupe de vinaigre de cornichons
- 1 oignon
- 1 tomate
- Quelques cornichons
- Une poignée de salade (laitue, roquette, ou autre)
- 40g de cheddar râpé (environ 20g par personne)

Instructions

1. Faire rissoler 1 oignon avec 1 filet d'huile d'olive.
2. Éplucher et couper 400g de pommes de terre en dés.
3. Arroser les dés de pomme de terre avec deux cuillères à soupe d'huile d'olive, puis mélanger.
4. Mettre à cuire à l'air fryer à 200°C pendant 15 minutes ou à la poêle.
5. Hacher 250g de volaille crue dans un blender.
6. Ajouter un œuf et mixer de nouveau.
7. Faire rissoler la volaille hachée dans une poêle légèrement huilée.
8. Couper 1 tomate en petits dés.
9. Couper les cornichons en petits dés.
10. Réaliser la sauce burger allégée en mélangeant 1 pot de fromage blanc avec 1 cuillère à soupe de ketchup, 1 cuillère à soupe de mayonnaise et 2 cuillères à soupe de vinaigre du bocal de cornichons.

Dressage:

1. Mettre comme base de la salade dans chaque assiette.
2. Ajouter les pommes de terre rissolées, les dés de tomate, les oignons rissolés, et la volaille hachée.
3. Parsemer de cheddar et de dés de cornichons.
4. Napper avec la sauce.
5. Ne pas oublier de saler et poivrer à la fin.

Astuce : Vous aurez sûrement un surplus de sauce. Gardez-le précieusement dans un bocal au frigo, ça sera parfait pour accompagner un autre plat !

APPORTS NUTRITIONNELS DE 10-15 FRANJUS
Kcal. **640 KCAL**
45G DE PROTÉINES

Smilla Monniet
Dietiticienne