

Burger Mexicain/Hawaïen

Préparation : 20 min / Cuisson : 10 minutes

Coût de la recette : Pas cher

Niveau de difficulté : Très Facile

Ingrédients :

- du pain burger
- 1 filet de poulet
- 1 poivron rouge
- 1 à 2 rondelles d'ananas frais
- quelques lamelles de salade
- quelques lamelles d'oignon rouge
- 1 avocat
- environ 200g de fromage blanc 0% MG
- 1 càc paprika et du curry
- 1 càc de moutarde et de miel
- du jus de citron



Préparation :

1. Coupez les légumes en lamelles (poivron, salade et oignon rouge).
2. Préparez le guacamole avec la moitié de l'avocat, le fromage blanc, la moutarde, le jus de citron, le curry, le miel et le paprika.
3. Coupez le filet de poulet en morceaux et faites-le revenir à la poêle.
4. Tartinez le guacamole sur le pain burger (sur la base et le "chapeau").
5. Ajoutez dessus le poulet, les légumes (poivron, salade, oignon, quelques lamelles d'avocat s'il en reste).
6. Ensuite vous pouvez ajouter une rondelle d'ananas frais.
7. Terminez en passant au four pendant 10 minutes environ.

Astuce:

Vous pouvez tremper votre poulet dans du lait (et des épices) quelques heures recouvert d'un film alimentaire dans le réfrigérateur avant la préparation pour attendrir le poulet.