

# CHICKEN BURGER



## INGRÉDIENTS

- 4 blancs de poulet
- 
- 2 avocats
- 
- 1 oignon rouge
- 
- 2 c à soupe de persil plat haché
- 
- 1 oeuf
- 
- 50 g de chapelure moyenne
- 
- 1 citron vert
- 
- 2 patates douces
- 
- 1 petit bouquet de coriandre
- 
- Huile végétale
- 
- Piment de Cayenne
- 
- Sel, poivre

## PRÉPARATION

- 1.** Préchauffez le four à 180°C.
- 2.** Epluchez les patates douces et coupez 4 tranches dans chaque patate. (Utilisez le reste dans une soupe ou en complément d'une purée de pommes de terre).
- 3.** Déposez-les sur une plaque recouverte de papier cuisson, badigeonnez d'huile d'olive, salez et faites cuire au four une trentaine de minutes en les retournant à mi-cuisson. Elles doivent être fondantes.
- 4.** Prélevez la chair des avocats, écrasez-la à l'aide d'une fourchette. Ajoutez le jus du citron vert, du sel, du poivre et un peu de piment selon vos goûts et mélangez bien.
- 5.** Dans le bol du robot, ajoutez les blancs de poulet, l'œuf, la chapelure, du sel, du poivre et 1 c à soupe de coriandre hachée. Mixez rapidement puis formez les steaks de poulet.
- 6.** Répartissez la purée d'avocat sur 4 tranches de patate douce, ajoutez un peu d'oignon rouge émincé par-dessus.
- 7.** Faites cuire les steaks de poulet dans un peu d'huile chaude, retournez à mi-cuisson. Disposez sur les oignons, parsemez de quelques feuilles de coriandre, fermez avec la seconde tranche de patate douce et servez.