



Burgers de poulet à l'indienne

RECETTES - 30 MIN. ET MOINS - BBQ - REPAS - VOLAILLES



NOMBRE DE PORTION : 5

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 MIN

TEMPS DE CUISSON : 15 MIN

TEMPS DE REPOS :

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: FACILE

CONGÉLATION: NON

Ingrédients

- 1 ½ livre de poulet haché
- 3 oignons verts, hachés finement
- 3 c. table de gingembre frais, haché finement
- 2 c. table de jus de citron
- 1 c. table de paprika
- 1 c. thé de cumin
- Une pincée de flocons de piments, broyés
- Une pincée de sel
- Poivre au goût
- 5 pains hamburger briochés
- Sauce tzatziki au goût
- Feuilles de laitue
- Tranches d'oignons rouges

Préparation

1. Mélanger dans un bol le poulet, les oignons verts, le gingembre, le jus de citron, le paprika, le cumin, les flocons de piments, le sel et le poivre.
2. Former 5 boulettes.
3. Dans un poêlon ou sur le BBQ, faire cuire les boulettes de 10 à 15 minutes ou jusqu'à ce que le centre ne soit plus rosé.
4. Faire griller les pains et les garnir avec la laitue, la sauce tzatziki et les oignons.