



La meilleure recette de burgers au poulet

[RECETTES](#) - [BBQ](#) - [REPAS](#) - [SANDWICHES](#) - [VOLAILLES](#)



NOMBRE DE PORTION : 4

TEMPS DE PRÉPARATION :

15 MIN

TEMPS DE CUISSON :

12-14 MIN

TEMPS DE REPOS :

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: FACILE

CONGÉLATION: NON

Ingrédients

- 1 lb de poulet (ou dinde) haché
- 1 petit oignon rouge haché finement
- 1 emballage de bébés épinards frais, blanchis et hachés finement
- 1/2 tasse de fromage feta aux olives, émietté
- 1/2 tasse de chapelure Panko
- 1 cuillère à table d'origan frais, haché
- 1/2 c. à thé de sel
- 1/2 c. à thé de poivre noir
- Montage
- 4 petits pains plats pour hamburgers (ou le pain de son choix)
- 4 tranches d'oignons rouges
- 4 feuilles de laitue
- Sauce à l'aïoli (j'ai pris la sauce à salade fouettée à l'aïoli classique PC Collection noire)

Préparation

1. Dans un grand bol, bien mélanger tous les ingrédients pour faire les galettes. Façonner la préparation de manière à former quatre disques d'environ 3/4 po (2 cm) d'épaisseur.
2. Régler le barbecue à puissance moyenne. Mettre les galettes de poulet sur la grille huilée du barbecue et cuire pendant environ 12 à 14 minutes. Vérifier la cuisson en s'assurant qu'elles aient perdu leur teinte rosée à l'intérieur (les retourner une fois).
3. Entre-temps, mettre les pains sur la grille du barbecue et cuire pendant 2 minutes (les retourner

à la mi-cuisson).

4. Mettre une galette de poulet dans un pain grillé et garni d'environ 2 c. à table (30 ml) d'aïoli ou de votre mayonnaise préférée. Couvrir d'une tranche d'oignon et d'une feuille de laitue. Répéter l'opération avec les galettes restantes.