

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



NOMBRE DE PORTION: 5

TEMPS DE PRÉPARATION:

10 MIN

TEMPS DE CUISSON:

15 MIN

TEN	MPS	DE	DE	$P \cap S$	

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.						