

Burger au poulet revisité style tandoori

BBQ - RECETTES - REPAS - SANDWICHS - THÉMATIQUES - VOLAILLES



NOMBRE DE PORTION : 6-8

TEMPS DE PRÉPARATION : 15-17 MIN

TEMPS DE CUISSON : 10 MIN

TEMPS DE REPOS :

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: FACILE

CONGÉLATION: NON

Ingrédients

Sauce :

- 1 tasse de yogourt grec, nature
- 2 c. table de menthe fraîche, ciselée
- 2 c. thé de cumin moulu
- 1 c. table de jus de citron frais
- Sel et poivre

Salade de chou :

- 1 c. table de vinaigre de riz
- 2 c. table d'huile d'olive
- 2 c. table de cassonade
- Sel et poivre au goût
- 2 tasses de chou rouge, coupé en fines tranches
- 2 tasses de chou vert, coupé en fines tranches
- 4 c. table de coriandre fraîche, ciselée

Boulettes :

- 600 grammes de poulet haché
- 3 oignons verts, hachés
- 1 c. table de cumin moulu
- 2 c. table de gingembre moulu
- 1 c. table de paprika
- 1 c. table de coriandre moulu
- 1 pincée de flocons de chili broyé
- Sel et poivre

Ingrédients pour la montage:

- Oignons rouges, coupés en fines tranches au goût
- Tranches de concombre au goût

- Coriandre fraîche ou menthe fraîche, ciselée
- 6-8 pains plats ou 6-8 pains burger

Préparation

1. Préchauffer le BBQ à feu moyen vif. *
2. Dans un petit bol, mélanger les ingrédients de la sauce. Réserver.
3. Dans un autre bol, mélanger le vinaigre de riz, l'huile d'olive et la cassonade.
4. Saler et poivrer au goût.
5. Ajouter les choux et la coriandre. Bien brasser en massant légèrement le chou. Réserver.
6. Dans un bol, bien mélanger tous les ingrédients des boulettes.
7. Façonner 6 grosses boulettes ou 8 moyennes boulettes selon votre appétit.
8. Saisir les boulettes quelques minutes de chaque côté. Continuer la cuisson sur un feu indirect jusqu'à ce que la température interne soit de 74°C (165°F) **
9. Saisir vos pains légèrement sur le BBQ.
10. Monter vos burgers comme suit : pain, sauce, salade de choux, boulette, oignon, concombres, herbes fraîches, sauce et pain.

*Vous pouvez aussi faire cuire les boulettes dans un poêlon ou au Air Fryer .

**Sur le BBQ, je préfère cuire les boulettes de poulet sur un tapis antiadhésif pour BBQ ou sur une plaque. C'est plus facile à gérer.