

Temps de cuisson : 15 minutes

Temps de préparation : 10 minutes

Degré de difficulté : facile

Portion : 5



Burgers de poulet à l'indienne

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

Marche à suivre :

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.



Source : <https://cinqfourchettes.com/2019/05/burgers-de-poulet-a-lindienne.html>