

Burgers de poulet au parmesan à la César

avec salade de tomates et d'épinards

Familiale

Rapido

20 à 30 minutes



RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée.
Si vous désirez ajouter du bacon,
suivez les instructions au verso de
cette fiche!
Bonne cuisine!



Poulet haché



Tranches de bacon



Pain artisan



Tomate Roma



Bébés épinards



Parmesan, râpé grossièrement



Chapelure italienne



Croûtons



Vinaigrette César



Vinaigre de vin blanc

D'abord

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Sortir du frigo 1 c. à soupe (2 c. à soupe) de beurre et le laisser atteindre une température ambiante.

Unités de mesure à chaque étape	1 c. à soupe	(2 c. à soupe)	d'huile
	2 personnes	4 personnes	Ingrédient

Matériel requis

Bol moyen, cuillères à mesurer, grand bol, fouet, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poulet haché *	250 g	500 g
Tranches de bacon	100 g	200 g
Pain artisan	2	4
Tomate Roma	80 g	160 g
Bébés épinards	56 g	113 g
Parmesan, râpé grossièrement	¼ tasse	½ tasse
Chapelure italienne	¼ tasse	½ tasse
Croûtons	14 g	28 g
Vinaigrette César	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Vinaigre de vin blanc	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sucre*	½ c. à thé	1 c. à thé
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Cuire le poulet et le porc jusqu'à ce que leur température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F) et 71 °C (160 °F), respectivement. Le temps de cuisson peut varier selon la taille.

• L'emballage sous vide garantit une fraîcheur maximale des aliments, mais peut légèrement faire changer leur couleur et leur donner une odeur plus prononcée. Chaque aliment retrouvera son état d'origine 3 min après l'ouverture de l'emballage.

Allergènes

Hé, les cuisiniers! Vous trouverez les informations nutritionnelles sur le site Web ou dans l'appli.

Les ingrédients sont emballés dans des installations où l'on manipule aussi des œufs, du poisson, des crustacés, des fruits de mer, du lait, de la moutarde, des arachides, du sésame, du soya, des sulfites, des noix et du blé.



Préparer les galettes

- Dans un bol moyen, ajouter le **poulet**, la **chapelure** et **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **parmesan**. **Salier et poivrer**.
- Former à partir du **mélange 2 galettes** (4 galettes) **d'un diamètre de 12 cm (5 po)**. (**REMARQUE** : Il est normal que le mélange semble humide!)

Si vous avez choisi d'ajouter du **bacon**, faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter le **bacon**. Cuire de 5 à 7 min, en retournant à l'occasion, jusqu'à ce qu'il soit croustillant**. À l'aide d'une pince de cuisine, transférer le **bacon** dans une assiette recouverte d'essuie-tout. Réserver. Réserver **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **graisse de bacon**. Utiliser la poêle contenant la **graisse de bacon réservée** pour cuire les **galettes** à l'étape 2. Ne pas ajouter d'huile.



Griller les pains

- Chauffer la même poêle (celle de l'étape 2) à feu moyen.
- Entre-temps, couper les **pains** en deux, puis étendre le **beurre ramolli** sur le côté coupé de **chaque moitié**.
- Ajouter les **pains**, côté coupé vers le bas, à la poêle chaude. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle; pour 4 pers., griller en 2 étapes.) Griller de 2 à 3 min, jusqu'à ce que les **pains** soient dorés. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)



Cuire les galettes

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis les **galettes**. Poêler de 5 à 6 min par côté, jusqu'à ce que les **galettes** soient entièrement cuites**. (**CONSEIL** : Si les galettes dorent trop rapidement, réduire à feu moyen-doux.) (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle; pour 4 pers., cuire en 2 étapes.)
- Retirer du feu. Transférer les **galettes** dans une assiette, puis couvrir pour garder chaud.
- Essuyer la poêle avec précaution.



Assembler la salade et servir

- Étendre la **vinaigrette César** sur les **pains**.
- Garnir **chaque tranche de pain inférieure** d'une **galette** et d'un peu d'**épinards**. Refermer les **burgers**.
- Dans le bol contenant la **vinaigrette**, ajouter les **tomates** et le **reste** des **épinards**, puis bien mélanger.
- Répartir les **burgers** et la **salade** dans les assiettes.
- Parsemer la **salade** de **croûtons** et du **reste** du **parmesan**.

Couper le **bacon** en deux. Garnir les **burgers** de **bacon** au moment de les assembler.

Le souper, c'est réglé!