



Burgers de poulet et de salade de chou

Préparation 25 MIN

Cuisson 12 MIN

Portions 4

Se congèle

Ingédients

Salade de chou

- 1 litre (4 tasses) de chou vert, émincé finement
- 45 ml (3 c. à soupe) de vinaigre de riz
- 5 ml (1 c. à thé) de sucre
- 60 ml (1/4 tasse) de crème sure
- Sel et poivre

Burgers

- 250 ml (1 tasse) de chapelure
- 2 tranches de pain, sans la croûte
- 60 ml (1/4 tasse) de lait
- 454 g (1 lb) de poulet haché
- 30 ml (2 c. à soupe) de beurre ramolli
- 1 ml (1/4 c. à thé) de muscade moulue
- 4 pains kaiser

Préparation

Salade de chou

1. Placer le chou dans un bol. Réserver.
2. Dans une petite casserole ou au four à micro-ondes, porter à ébullition le vinaigre et le sucre. Verser sur le chou, ajouter la crème sure et bien mélanger. Saler et poivrer. Réfrigérer le temps de préparer les burgers.

Burgers

3. Préchauffer le barbecue à puissance élevée. Huiler la grille.
4. Dans une assiette creuse, déposer 125 ml (1/2 tasse) de chapelure. Réserver.
5. Dans un bol, faire tremper le pain dans le lait. Laisser reposer 5 minutes. Presser le pain entre les mains. Jeter le lait et remettre le pain dans le bol. Ajouter le poulet, le reste de chapelure (125 ml/1/2 tasse), le beurre et la muscade. Bien mélanger jusqu'à ce que la préparation soit homogène. Saler et poivrer.
6. Façonner 4 galettes et les enrober avec la chapelure réservée.
7. Griller les galettes environ 5 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit. Griller les pains.
8. Déposer la viande sur les pains et garnir généreusement de salade de chou.