



## Burgers de poulet et de salade de chou

**Préparation** 25 MIN

**Cuisson** 12 MIN

**Portions** 4

**Se congèle**

### Ingrédients

#### *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.