Burger de poulet à l'estragon et aux asperges

Mon choix.

Durée totale: 5 h 15 min

Temps actif: 1 h 20 min

Facile

Ingrédients

Pour 6 personnes

Ingrédients

1 kg	viande hachée de poulet suisse (par exemple de la cuisse, finement hachée)
	poivre noir du moulin
2 cs	moutarde gros grains
1	citron bio (jus et zeste)
3 brins	estragon
600 g	carottes
	sel
3 cs	huile d'olive
40 g	cacahuètes grillées
2 cs	cresson
1 kg	pommes de terre fermes à la cuisson
6 cs	mayonnaise
500 g	asperges vertes
	fleur de sel
	huile d'arachide pour la friture
	feuilles de salade à volonté

Petits pains complets:

0.5 cube	levure fraîche, émiettée
4 cs	lait tiède
20 g	sucre
300 g	farine complète
0.5 cc	sel
1.8 dl	eau tiède

2 cs	huile d'olive
30 g	mélange de graines
	farine pour fariner

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

995	kcal
47 g	de protéines
67 g	de glucides
57 g	de lipides

Contient du gluten

Contient du lactose

Une forme parfaite?

Un emporte-pièce ou un verre de taille appropriée est utile pour façonner les patties.

Préparation

Préparation petit pain

1. Mélanger de manière homogène la levure, le lait tiède et le sucre.
2. Mélanger la farine et le sel dans un saladier. Faire une fontaine au milieu.
3. Verser le mélange de levure dans la fontaine et incorporer un peu de farine à l'aide d'une fourchette. Laisser reposer à couvert à température ambiante pendant 30 minutes.
4. Ajouter l'eau et l'huile d'olive à la farine, pétrir le tout pour obtenir une pâte lisse et former une boule.
5. Rincer le bol à l'eau chaude, remettre la pâte dedans et la fariner légèrement. Couvrir d'un linge de cuisine et laisser lever pendant environ 1 heure à température ambiante.

6 Retirer la pâte du bol, la placer sur un plan de travail légèrement fariné. Diviser la pâte en 6 portions égales à l'aide d'une spatule ou d'un couteau et façonner des boules lisses.

7 Placer les boules de pâte bien espacées sur une plaque recouverte de papier sulfurisé, saupoudrer de farine et couvrir délicatement avec un linge. Laisser à nouveau reposer pendant environ 2 heures jusqu'à qu'elles aient doublé de volume. Pendant ce temps, préchauffer le four à 180° C (four à air chaud à 160° C). Lorsque la pâte a levé, badigeonner les boules avec un peu d'eau et les saupoudrer avec le mélange de graines, appuyer légèrement.

8 Cuire les petits pains pendant 20-25 minutes dans le bas du four préchauffé, les sortir puis les laisser refroidir sur une grille.

9 Couper les petits pains complets en deux, faire griller brièvement la face intérieure à chaleur indirecte jusqu'à ce qu'elle soit croustillante. Garnir de salade, du patty de poulet, de mayonnaise, d'asperges et de salade de carottes. Servir avec le reste de la salade de carottes et les pommes allumettes.

Préparation burger

1 Mettre la viande hachée dans un bol. Ajouter le poivre, la moutarde, le zeste de citron et l'estragon finement haché. Mélanger souplement avec une fourchette, ne pas pétrir. Couvrir, placer au frais 30 min. au moins.

2 Peler les carottes, les couper en fines lamelles, les assaisonner avec les trois quarts du jus de citron, du sel et du poivre. Incorporer l'huile d'olive. Hacher les cacahuètes, les ajouter. Saupoudrer de cresson. Réserver. Peler les pommes de terre et les tailler en allumettes, les mettre dans de l'eau froide.

3 Relever la mayonnaise avec du poivre et le reste du jus de citron. Laver et éplucher les asperges, puis les couper en longues lamelles.

4 Diviser la viande hachée en six portions égales, former des boules aérées etles aplatir en patties ronds de 1-2 cm d'épaisseur et de 10 cm de diamètre.Évent. pétrir légèrement. Griller à chaleur directe, 8-10 min., en les gardant juteux. Les retourner une fois. Laisser reposer à chaleur indirecte et les assaisonner de fleur de sel.

5 Faire griller les asperges pendant 5-6 minutes. Les retourner une fois. Sortir les allumettes de l'eau, les sécher, les frire par portions dans de l'huile à 180°C dans une friteuse ou dans une casserole à bords hauts pendant 4-5 min. jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes. Égoutter, saler immédiatement.

6 Couper les petits pains complets en deux, faire griller brièvement la face intérieure à chaleur indirecte jusqu'à ce qu'elle soit croustillante. Garnir de salade, du patty de poulet, de mayonnaise, d'asperges et de salade de carottes. Servir avec le reste de la salade de carottes et les pommes allumettes.