

Burger de poulet au thym, salade de chou crèmeuse, pommes de terre Ratte croustillantes |

Recette pour 4 personnes

Description

Hauts de cuisses de poulet sautés au thym, émincé de chou vert en salade. Demi rattes cuites en robe des champs et dorées au four.

L'astuce du chef

Toutes les viandes blanches se prêtent bien à ce genre de recette.

Ingédients

Burger de poulet

- 600 Gr Haut de cuisse de poulet désossé
- 4 Branche(s) Thym
- 30 Ml Huile de canola
- 4 Unité(s) Pain à burger
- Beurre
- Sel et poivre
- Huile végétale

Salade de chou

- 0.25 Unité(s) Chou vert
- 125 Ml Mayonnaise hellmann's
- 3 Ml Tabasco
- 15 Ml Vinaigre balsamique blanc
- Beurre
- Sel et poivre
- Huile végétale

Pommes de terre Ratte

- 450 Gr Pommes de terre grelots
- 1 Petit(e)(s) Oignon
- 1 Gousse(s) Ail écrasé
- 1 Unité(s) Oignon vert
- Beurre
- Sel et poivre
- Huile végétale

Préparation

- Temps de préparation **30 mins**
- Préchauffez votre **four à 425 F°**

Mise en place

Coupez vos pommes Ratte en deux sur la longueur. Ciselez la ciboulette, écrasez les gousses d'ail en

chemise. Émincez finement le chou vert au robot-coupe ou au couteau.

Poulet

Faites revenir vos hauts de cuisses dans une poêle chaude avec de l'huile, environ 4-5 minutes. Sur la fin ajoutez le thym, déposez le tout sur une plaque à four. Salez, poivrez.

Salade de chou

Passez votre chou vert au robot coupe, attention de ne pas trop le hacher, réservez-le dans un grand bol.

Réalisez la sauce en mélangeant le reste de vos ingrédients, puis versez-la sur le chou finement ciselé dans le bol.

Les pommes de terre Ratte

Dans un chaudron, faites chauffer du beurre et de l'huile. Déposez vos moitiés de râtes côté chair en premier. Laissez-les prendre une belle coloration, ajoutez votre ail simplement écrasé avec la peau, et l'oignon émincé. Placez le chaudron dans le four durant 20-25 minutes.

Montage et finitions

Toastez vos pains à burger, rentrez votre plaque au four avec le poulet durant 5 minutes (165°F à cœur (74°C)). Déposez de la salade de chou sur le pain toasté, surmonté de vos morceaux de hauts de cuisses de poulet au thym, ajoutez une nouvelle couche de salade de chou moins épaisse. Terminez en déposant dessus le chapeau de votre pain burger, puis à côté quelques pommes de terre Ratte rôties.

Bon appétit!