

Burger au poulet épicé

durée totale **30 min.** 30 min. temps de préparation

Données nutritionnelles (par portion):
2.410 kJ / 576 kcal

Matières grasses: **28,8 g** Protéines: **43,5 g**
Glucides: **36,5 g**

INGRÉDIENTS

4 portions

4	blancs de poulet sans peau
1 càs	d'huile d'olive
8 càs	<u>Sauce Teriyaki à l'ail confit Kikkoman</u>
4 tranches	de cheddar
4	pains ronds
4 càs	de mayonnaise
2	piments jalapeno
	Quelques feuilles de salade

PRÉPARATION

Étape 1

Faire cuire les blancs de poulet dans une poêle avec un peu d'huile, 5/6 minutes de chaque côté. Ajouter la sauce Teriyaki à l'ail confit Kikkoman et faire mijoter quelques minutes, puis déposer une tranche de cheddar sur chacun des blancs de poulet. Laisser fondre quelques minutes.

Étape 2

Découper les pains en deux et les toaster. Dresser les hamburgers en déposant successivement sur un demi pain : une cuillère de mayonnaise, la salade, les blancs de poulet, quelques morceaux de piment, une cuillère de sauce de cuisson à la Teriyaki et refermer avec l'autre demi pain.