



Burger de poulet à la sauce banane curry, bananes rôties et pousses d'épinard

Temps de préparation : 30 min

Temps de cuisson : 20 min

Recette pour 4 personnes

Ingrédients

- 3 bananes
- 4 buns
- 4 blancs de poulet
- 1 échalote
- 2 gousses d'ail
- 1 citron vert
- 15 feuilles de coriandre
- 150 g de yaourt grec
- 2 c. à café de curry en poudre
- 1 filet d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de vinaigre balsamique
- 1 noix de beurre
- 4 poignées de pousses d'épinard
- 1/4 de chou rouge
- 4 c. à soupe de graines germées
- Sel
- Poivre du moulin

Pour réaliser les pavés de poulet

1. Couper les blancs de poulet en morceaux et les déposer dans le bol du mixeur.
2. Ajouter l'échalote et la gousse d'ail préalablement épluchées, ainsi que le curry et la coriandre. Mixer quelques secondes.
3. Réaliser 4 pavés et les faire cuire à la poêle dans de l'huile d'olive pendant 15 minutes.

Pour réaliser la sauce

1. Presser le citron vert et récupérer son jus.
2. Mélanger le yaourt grec avec le curry, le sel, le poivre, la demi-banane et le jus de citron. Écraser l'ensemble jusqu'à l'obtention d'une sauce bien lisse.

Pour réaliser le burger

1. Eplucher et trancher le reste de banane en rondelles, puis les faire dorer dans du beurre pendant 5 minutes.
2. Émincer le chou rouge et l'assaisonner avec un filet d'huile d'olive et du vinaigre balsamique.
3. Couper les buns en deux et déposer de la sauce sur la partie inférieure.
4. Ajouter quelques pousses d'épinard et les pavés de poulet.
5. Déposer de la salade de chou rouge puis de nouveau un petit peu de sauce.
6. Parsemer de quelques graines germées et de banane rôtie.
7. Servir avec des pousses d'épinard juste assaisonnées d'huile d'olive et des rondelles de banane rôtie.