



Cheeseburger au poulet crispy et frites de patate douce

LES RECETTES GOURMANDES

Cheeseburger au poulet crispy et frites de patate douce



PRÉPARATION
0 h 45.



CUISSON
0 h 30.

POUR
4 PERS.

Étape 1 : La préparation

Coupez l'escalope de poulet en 2 afin d'obtenir 2 steaks. Disposez les steaks de poulet sur votre plan de travail et tapez dessus avec une casserole pour l'aplatir. Concassez grossièrement les cornflakes et mettez-les dans une assiette. Tranchez le pain à burger en 2. Dans 2 autres assiettes, mettez la farine d'une part et l'œuf dans l'autre. Battez, salez et poivrez l'œuf. Épluchez, puis taillez la patate douce en bâtonnets de 0,5 cm. Tranchez la tomate en fines rondelles.

Étape 2 : Le coleslaw...

Épluchez, puis râpez la carotte. Faites de même avec le chou. Réunissez les deux légumes dans un bol, puis ajoutez la mayonnaise. Mélangez bien et mettez de côté.

Étape 3 : Criiiiiispy

Préchauffez votre four à 200°. Enrobez chaque steak de farine. Tapotez pour enlever l'excédent. Puis, trempez dans l'œuf et terminez par les cornflakes. Astuce du Chef : pour encore plus de gourmandise, vous pouvez paner 2 fois vos steaks en renouvelant l'étape œuf puis cornflakes. Dans une poêle chaude et huilée, faites frire vos steaks 5 minutes par face afin qu'ils soient bien dorés (Attention la panure grille rapidement !). Disposez vos pains à burger dans un plat allant au four, puis enfournez pendant 3 minutes.

Étape 4 : Les frites de patate douce

Dans un saladier, versez 2 CAS d'huile d'olive et les frites. Salez et poivrez. Mélangez. Sur une plaque allant au four, sur du papier sulfurisé, placez les frites en une seule couche. Enfournez à mi hauteur à 200°. Laissez cuire environ 30 minutes, jusqu'à ce que les frites soient dorées (le temps peut varier selon la puissance de votre four).

Étape 5 : Le dressage

Prenez la base du pain. Disposez le coleslaw, une toastinette La Vache qui rit et le steak crispy au-dessus. Ajoutez une deuxième toastinette sur le steak, quelques rondelles de tomates et terminez par le chapeau.

INGRÉDIENTS

4 filets de poulet (240 g)
8 Toastinettes La Vache qui rit au cheddar
4 pains burger
2 tomates
2 CAS de mayonnaise
2 œufs
900 g de patates douces
360 g de carottes
360 g de chou blanc
100 g de corn flakes
100 g de farine



Servez les burgers avec les frites de patates douces bien croustillantes.