



BURGERS DE POULET ÉPICÉS ET NAAN

Avec de l'aubergine rôtie au ras-el-hanout et du raïta



CHOUX DE BRUXELLES ET CHAMPIGNONS DE PARIS

Ton voisin doit
nommer trois
ingrédients dont
le nom comporte
une ville.



Aubergine ✨



Ras-el-hanout



Concombre ✨



Menthe
fraîche ✨



Graines de
coriandre moulues



Yaourt entier ✨



Hamburgers de
poulet épicés ✨



Pain naan



Coriandre
fraîche ✨



Oignons
jeunes ✨

Total : 40-45 min.

Facile

Consommer dans
les 3 jours

Inspirés de la cuisine indienne, ces burgers de poulet délicieusement épicés se dégustent dans un naan. Ils sont recouverts d'une sauce au yaourt, le raïta, qui adoucit le goût des mets épicés. Les saveurs intenses et chaudes du ras-el-hanout apportent à l'aubergine une touche moyen-orientale.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, bol, râpe, chinois ou passoire et poêle.

Recette de **burgers de poulet épicés et naan** : c'est parti !



1 ENTAILLER L'AUBERGINE

Préchauffez le four à 200 degrés. Coupez l'**aubergine** en deux dans le sens de la longueur. Entaillez la chair en croix (voir la photo). Disposez l'**aubergine** sur la plaque de cuisson, face tranchée vers le haut. Dans le bol, mélangez le **ras-el-hanout**, 1 cs d'huile d'olive par personne, du poivre et salez généreusement. Arrosez l'**aubergine** d'huile et enfournez 30 à 40 minutes★.



4 CUIRE LES HAMBURGERS DE POULET

Lorsque l'**aubergine** est presque prête, chauffez le reste d'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif et faites cuire les **burgers de poulet** 3 à 5 minutes de chaque côté★★. Enfourez les **pains naan** pendant les 3 à 4 dernières minutes de cuisson de l'**aubergine**.



2 RÂPER LE CONCOMBRE

Pendant ce temps, râpez le **concombre** à l'aide de la grosse râpe. Égouttez-le dans le chinois ou la passoire et filtrez un maximum d'eau avec le dos d'une cuillère.

★**CONSEIL** : Cuite plus longtemps, l'**aubergine** n'en devient que meilleure. Si vous en avez le temps, enfournez-la plus tôt : elle peut cuire 45 à 50 minutes sans problème.



5★★**CONSEIL** : Si vous n'aimez pas les oignons jeunes crus, taillez-les en fines rondelles à l'étape 4 et faites-les cuire avec les burgers.



3 PRÉPARER LE RAÏTA

Ciselez les feuilles de **menthe** en lanières. Dans un bol, mélangez la **menthe**, le **concombre**, les **graines de coriandre** et le **yaourt**. Salez et poivrez, puis réservez.



6 DÉCOUPER

Pendant ce temps, hachez grossièrement la **coriandre** et taillez les **oignons jeunes** en rondelles. Coupez le **pain naan** en deux sur le côté le plus long.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Aubergine (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Ras-el-hanout (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Concombre (pc) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Menthe fraîche (feuilles) 23) *	6	12	18	24	30	36
Graines de coriandre moulues (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Yaourt entier (g) 7) 19) 22) *	25	50	75	100	125	150
Hamburgers de poulet épicés (50 g) *	2	4	6	8	10	12
Pain naan (pc) 1) 6) 7) 25)	1	2	3	4	5	6
Coriandre fraîche (brins) 23) *	4	8	12	16	20	24
Oignons jeunes (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive* (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Poivre et sel*	Selon le goût					

*À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3067 / 733	586 / 140
Lipides total (g)	35	7
Dont saturés (g)	6,7	1,3
Glucides (g)	66	13
Dont sucres (g)	10,8	2,1
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	32	6
Sel (g)	1,0	0,2

ALLERGÈNES

1) Gluten 6) Soja 7) Lait/lactose

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) Noix

23) Céleri 25) Sésame

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !