

recette écomiam

BURGER DES ENFANTS



1 pers.



10 min



20 min

Ingrédients

Surgelés écomiam

- 1 pain burger décongelé
- 1 filet de poulet pané rond
- 2 palets de légumes
- 250 g de palets de tomate
- 50 g d'oignons émincés
- 1 cuillère à café d'ail

Épicerie / Marché

- ½ cuillère à café de 4 épices
- 2 cuillères à café de sucre roux
- 5 cl de vinaigre de cidre
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- sel

Préparation

Ketchup :

- Faites revenir les oignons dans l'huile, ajoutez l'ail et les 4 épices.
- Ajoutez les palets de tomate, le vinaigre et le sucre.
- Salez et couvrez pendant 20 min.
- Laissez refroidir puis mixez la préparation, réservez.

Burger :

- Disposez un filet de poulet et deux palets de légumes dans un plat allant au four.
- Cuire au four à 210°C pendant 12 min.
- Coupez le pain burger en deux et faites-le toaster dans une poêle avec de l'huile d'olive.

Montage

- Mettez le ketchup sur le pain burger, ajoutez le filet de poulet et les palets de légumes.
- Recouvrez avec le chapeau du pain burger nappé de ketchup.

Bon appétit !