

recette écomiam

# BURGER POULET AVOCAT



4 pers.



15 min



15 min

## Ingrédients

### Surgelés écomiam

- 4 pains burger décongelés
- 4 steaks hachés de poulet décongelés
- 50 g d'oignons rouges émincés décongelés
- 2 cuillères à soupe de ciboulette

### Épicerie / Marché

- 4 tranches de cheddar
- 2 avocats
- 1 tomate
- 1 citron vert
- sel & poivre

## Préparation

- Coupez les pains burger en deux.
- Tranchez la tomate en 4 rondelles.
- Ouvrez les avocats en deux, retirez les noyaux, enlevez la peau des avocats à l'aide d'une cuillère à soupe et placez-les dans un saladier.
- Ajoutez le jus de la moitié du citron vert, salez et poivrez puis ajoutez la ciboulette.
- A l'aide d'une fourchette ou d'un presse purée, écrasez l'avocat.
- Toastez légèrement le pain après y avoir déposé le cheddar, au four à 180°C pendant 5 min.
- Faites cuire les steaks dans une poêle avec de la matière grasse, environ 11 minutes.

## Montage

- Disposez sur les pains la purée d'avocat
- Ajoutez l'oignon rouge émincé puis les steaks de poulet
- Placez dessus les rondelles de tomate et recouvrez avec le chapeau du pain burger.

Bon appétit !