recette écomiam

BURGER PAVÉ DE POULET À LA PIPERADE

4 pers. | 20 min | 20 min

Ingrédients surgelés écomiam

- 4 pains burger décongelés
- 4 filets de poulet panés décongelés
- 100 g d'oignons blancs émincés surgelés
- 500 g de mélange de poivrons en morceaux décongelés
- 100 g de palets tomate de Provence surgelés

Épicerie / Marché

- 1 concombre
- 1 tomate fraîche
- 1 sauce tartare
- 4 cornichons
- 1 roquette
- sel et poivre

Préparation

- Faites revenir dans une poêle les poivrons et les oignons. Salez, poivrez.
- 5 min après le début de la cuisson, ajoutez les palets de tomate et laissez compoter environ 20 min.
- Pendant ce temps, coupez la tomate et le concombre en fines rondelles.
- Coupez en deux les pains burger.
- Déposez du papier sulfurisé dans un plat allant au four et placez les filets de poulet. Faites cuire au four à 200°C (th7) pendant 20 min.
- Coupez les cornichons en petites tranches fines.
- Dans un plat, disposez les pains burgers et faites-les dorer au four pendant 5 min environ.
- À la sortie du four, badigeonnez les pains burger du mélange poivrons/oignons, déposez quelques rondelles de tomate fraîche et de concombre, la sauce tartare, quelques morceaux de cornichons, le filet de poulet et un peu de salade.
- Ajoutez le chapeau du burger et maintenez-le avec un pic.

Bon appétit !

écomiam
LES IRRÉDUCTIBLES DU SURGELÉ !