



BURGER POULET KIMCHI

Pour 10 personnes

15 min de préparation

8 min de cuisson

INGRÉDIENTS

POULET MARINÉ

Filets de poulet cru *	1100 g
Miel pimenté	65 g
Vinaigre balsamique blanc	15 g
Sel fin	10 g
Huile d'olive	10 g

LÉGUMES AU KIMCHI

Carottes	220 g
Chou chinois	220 g
Kimchi Sunset Spicy Chili Sauce	14 g

Buns sésame sans gluten *

Houmous *	10 pcs
Cacahuètes grillées à sec salées	450 g

POULET MARINÉ

- Mélanger les ingrédients de la marinade au fouet.
- Verser sur les filets de poulet et les laisser mariner une nuit, au frais.
- Le lendemain, saisir les filets de poulet 4 minutes par face, à feu moyen.
- Laisser reposer 2 - 3 min, puis émincer en biseau façon piccatas.

LÉGUMES AU KIMCHI

- Laver et émincer finement le chou chinois au couteau.
- Éplucher, laver puis tailler les carottes en julienne.
- Mélanger les légumes et la sauce kimchi sweet spicy chili.
- Réserver au frais.

MONTAGE POUR 1 PORTION

Couper le bun sans gluten en deux et toaster les deux faces.

Déposer sur la base du bun :

- 25 g de houmous
- 100 g de piccatas de poulet
- 40 g de légumes au kimchi
- 5 g de cacahuètes concassées
- 20 g de houmous

Refermer avec le chapeau du bun.

Servir chaud, emballé dans un papier burger ingraissable.

