



Burger de poulet épicé à l'avocat



Temps de préparation

30 min à 1h



Difficulté

Facile



Ingrédients

- 1 oignon rouge (en rondelles)
- 2 citron vert (jus)
- 500 grammes de poulet haché
- 50 grammes de chorizo (émincé)
- 1 bouquet de persil plat (émincé)
- 4 pains hamburger (ou pistolets)
- 4 laitue romaine (coupée en lanières)
- 2 avocats (en tranches)
- 1 ravier de graines germées

Méthode de préparation

- 1.** Mélangez les rondelles d'oignon rouge avec le jus de citron vert.
- 2.** Mélangez le poulet haché avec le chorizo et le persil plat. Façonnez quatre burgers. Faites-les cuire à point au barbecue.
- 3.** Faites également griller (brièvement !) les moitiés de petits pains au barbecue : ne les laissez pas brûler.
- 4.** Garnissez les petits pains de laitue romaine, d'un burger au poulet, de tranches d'avocat, de rondelles d'oignon rouge marinées et de graines germées. Servez immédiatement.