



Burger de poularde nourrie au maïs, couscous aux pistaches et à la crème d'avocat



Ingrédients du burger

1 tranche de pain de mie,
en dés
80 g de yogourt nature
300 g de blanc de
poularde nourrie au maïs
(viande hachée)
1 cc de poivre moulu
½ cc de cannelle moulue
1 cc de sel
2 cs de pignons de pin
torréfiés
1 gousse d'ail finement
hachée
2 cs de raisins secs
finement hachés
Huile d'olive pour la
cuisson
Panko pour la chapelure

Préparation du burger

Pour le burger, mélanger le pain de mie avec le yogourt et laisser reposer pendant 10 minutes. Assaisonner la viande avec les épices, mélanger avec les autres ingrédients et laisser reposer au frais pendant 1 heure. Former des boulettes avec la viande et les dorer dans l'huile d'olive.



Préparation du couscous aux pistaches

Pour le couscous aux pistaches, porter à ébullition le bouillon de légumes et le verser sur le couscous. Laisser gonfler pendant 10 minutes. Faire revenir les oignons dans l'huile d'olive, assaisonner avec du sel et du cumin. Laisser refroidir. Mixer le persil, les feuilles de coriandre et l'huile d'olive à l'aide d'un mixeur plongeant. Incorporer le mélange au couscous et aérer le tout avec une fourchette. Ajouter les derniers ingrédients et assaisonner. Servir à température ambiante.

Préparation de la crème d'avocat

Pour la crème d'avocat, mixer la chair de l'avocat avec les autres ingrédients. Assaisonner et remplir une poche à douille.

Anrichten

Dressage

Dresser le couscous sur les assiettes, placer le burger sur le couscous et décorer avec quelques touches de crème d'avocat.

Ingrédients pour le couscous aux pistaches

160 ml de bouillon de légumes
150 g de couscous
1 petit oignon coupé en fines rondelles
1 cs d'huile d'olive
2 pincées de sel
2 pincées de cumin en poudre
20 g de persil haché
20 g de feuilles de coriandre hachées
70 ml d'huile d'olive
50 g de pistaches torréfiées et grossièrement hachées
3 oignons nouveaux coupés en fines rondelles
1 piment vert, sans les grains et finement haché
30 g de roquette hachée
1 citron vert, jus et zeste râpé

Ingrédients de la crème d'avocat

1 avocat mûr
½ citron vert, jus et zeste finement râpé
2 cs de crème fraîche
1 pincée de cardamome moulue
½ piment vert, sans les grains et en dés
½ cc de sucre
Sel