



Hamburger poulet bacon sauce tandoori

Pains burger (pour 4 personnes)

- 100 ml d'eau
- 20 ml d'eau tiède
- 180 ml de lait
- 1 oeuf
- 30 g de beurre en pommade
- 2 c à c de sel
- 500 g de farine
- 1 c à s de sucre
- Graines de sésame, de pavot et de tournesol
- 1 sachet de levure déshydratée
- 1 c à s de vinaigre de vin blanc

Préparation :

- 1/ Délayez la levure dans 20 ml d'eau tiède et laissez-la reposer pendant 15 minutes.
- 2/ Dans un saladier, faites une fontaine avec la farine, versez-y le mélange levure et eau et, incorporez le lait, le beurre, l'oeuf, le sucre, le sel et le vinaigre.
- 3/ Malaxez en ajoutant progressivement les 100 ml d'eau. Pétrissez la pâte pendant 5 minutes et laissez-la ensuite lever pendant 1h dans un endroit tempéré à l'abri des courants d'air.
- 4/ Après 1h, farinez votre table et vos mains. Appuyez sur la pâte pour la dégazer et formez 10 pâtons que vous aplatissez en disque de +/- 1cm.
- 5/ Humectez-les et parsemez-les du mélange de graines. Laissez-les à nouveau lever pendant 1h dans un endroit tiède.
- 6/ Enfournez-les pendant 20 minutes, dans un four à 210°C.
- 7/ Lorsque les pains sont cuits, sortez-les et laissez-les refroidir.



Garniture (pour 4 personnes)

- 4 blancs de poulet en cubes
- 1 boule de mozzarella di buffala en tranches
- 4 petites tomates
- 12 feuilles de basilic hachées
- Le zeste de 2 citrons bio
- 50 g de parmesan à râper
- 8 tranches de bacon
- 1 poignée de roquette
- Huile d'olive
- Sel
- Poivre du moulin

Sauce Tandoori (pour 4 personnes)

- 2 yaourts nature
- 1 c à c de coriandre en poudre
- 1 c à c de garam masala
- 1 c à c de curcuma en poudre
- 1 c à c de gingembre en poudre
- 1 c à c de paprika en poudre
- Huile d'olive
- Sel

Préparation :

- 1/ Préchauffez votre four à 200°C.
- 2/ Dans un bol mixer, hachez les cubes de poulet.
- 3/ Ajoutez-y le parmesan, les zestes de citron et le basilic. Salez, poivrez et moulez des steaks que vous saisissez à l'huile bien chaude.
- 5/ Saisissez le bacon dans un filet d'huile d'olive et réservez.
- 4/ Pendant ce temps, préparez la sauce dans un saladier en mélangeant tous les ingrédients.

6/ Sur chaque fond de pain, posez un steak, une tranche de mozzarella, une tranche tomate, quelques feuilles de basilic et la tranche de bacon par-dessus. Mettez le couvercle sur le pain et enfournez pendant 10 minutes.

7/ Servez avec la sauce et une salade de roquette.

Regardez la préparation en vidéo :

http://www.rtb.be/tv/emission/detail_un-gars-un-chef/actualites/article_hamburger-poulet-bacon-sauce-tandoori?id=8177320&emissionId=5931