

DANS UN BOL, MÉLANGEZ LA VIANDE HACHÉE AVEC L'AIL, LA CORIANDRE FRAÎCHE ET MOULLE, LE PIMENT ET LES OIGNONS. SALEZ ET POIVREZ. FAITES-EN DEUX STEAKS. METTEZ 30 MINUTES À COUVERT AU RÉFRIGÉRATEUR.



SAUCE CHILI DOUCE



1 GROSSE D'AIL, ECRASÉE
SEL ET POIVRE



2 PAINS À BURGER



QUELQUES FEUILLES DE MENTHE FRAÎCHE / 1 POIGNÉE DE CORIANDRE FRAÎCHE, HACHÉE

1/2 PIMENT, FINEMENT HACHÉ

AVEC UN ÉPLUCHEUR À LÉGUMES, COUPEZ DE FINES LAMELLES DE CAROTTE ET DE CONCOMBRE.



1 CAROTTE, 1 CONCOMBRE



2 OIGNONS FINEMENT HACHÉS



300 G DE POULET HACHÉ

SERVEZ LES PAINS AVEC LES STEAKS, LES LAMELLES DE CAROTTE ET DE CONCOMBRE, QUELQUES FEUILLES DE MENTHE, LA CORIANDRE ET DE LA SAUCE CHILI DOUCE.



1/2 C. À C. DE GRAINES TOULÉES DE CORIANDRE FRAÎCHE

Burger de poulet THAI

FAITES PRÉCHAUFFER LA POÊLE À BURGER FAITES CUIRE LES STEAKS 4 À 6 MINUTES DE CHAQUE CÔTÉ. OUVREZ LES PAINS ET RÉCHAUFFEZ-LES DANS LA POÊLE OU SOUS LE GRILL.

