

Mini-hamburgers aux myrtilles et poularde au maïs



Ingrédients pour 8 mini-hamburgers :

Pour les petits pains :

250 g de farine, type 45
 120 ml de lait
 25 g de lait en poudre
 15 g de sucre
 21 g de levure de boulanger fraîche
 50 g de beurre fondu
 1 œuf (calibre S)
 1 c. à café de sel
 60 g de myrtilles sauvages du Canada (surgelées)
 1 jaune d'œuf (calibre S)

Pour la garniture :

50 g de noisettes, hachées
 1 c. à café d'huile d'olive
 1 ½ c. à café de miel

Piment d'Espelette

Sel

1 avocat mûr, de préférence de la variété Hass

2 c. à café de jus de citron vert

20 g de mizuna (ou de roquette)

4 c. à soupe de chutney de mangue

Pour les steaks hachés :

600 g de blanc de poularde au maïs, sans peau ni tendons

1 c. à café de zeste de citron

Préparation :

1. Pour la pâte, tamiser la farine dans un chinois et faire un puit au milieu. Mélanger 110 ml de lait avec le lait en poudre, le sucre et la levure de boulanger, et verser le tout dans le puit. Mélanger un peu avec la farine. Couvrir et laisser lever pendant 10 minutes.
2. Mélanger ensuite l'œuf, le beurre et le sel et verser dans la pâte. Pétrir le tout pendant au moins 8 à 10 minutes jusqu'à obtenir une pâte souple et homogène (p. ex. en utilisant un robot de cuisine). Couvrir et laisser lever encore 30 minutes.
3. Mélanger les myrtilles surgelées à la pâte. Partager cette dernière en 8 portions. D'abord donner une forme ronde aux petits pains, puis les étaler avec un rouleau à pâtisserie. Les disposer sur une plaque de cuisson couverte de papier sulfurisé et faire encore lever pendant 45 minutes.

Wild Blueberry Association of North America
 Contact : C'est dit, c'est écrit ! 5, rue Laugier, 75017 Paris
 Téléphone : n° 01 58 56 66 66

E-Mail : info@myrtilles-sauvages.fr
 Fax : n° 01 58 56 66 67
 Crédit photo : myrtilles sauvages du Canada
 Reproduction gratuite
 Prière de fournir deux exemplaires

4. Préchauffer le four (à convection naturelle) à 200 °C. Mélanger le jaune d'œuf au reste du lait et en badigeonner les pâtons. Les faire cuire pendant env. 16 minutes tout en bas du four, puis les sortir et les laisser refroidir.
5. Entre temps, faire caraméliser les noisettes avec l'huile d'olive et le miel dans une poêle, puis les retirer et les assaisonner avec du piment d'Espelette et du sel.
6. Éplucher l'avocat, en retirer le noyau et le couper en tranches. Le saler et l'arroser de jus de citron vert. Laver la salade et la passer à l'essoreuse.
7. Pour les steaks hachés, couper la viande en petits dés et les assaisonner avec le zeste de citron et du sel, puis former des steaks hachés en les aplatissant (p. ex. en utilisant un cercle de la taille des petits pains). Les faire griller à la poêle dans de l'huile d'olive, 2 minutes de chaque côté.
8. Mettre sur chaque petit pain aux myrtilles un steak haché, du chutney de mangue, des noisettes hachées et de la salade pour en faire des hamburgers.

Astuce : on peut aussi badigeonner la face intérieure des petits pains avec du beurre liquide ou de l'huile d'olive et les faire légèrement dorer au four sous le grill – cela empêchera les sauces de s'échapper du petit pain.

Temps de préparation : env. 35 minutes, plus 85 minutes pour la levée

Temps de cuisson au four : 16 minutes

Nutritionnels par hamburger:

Energie: 380 kcal / 1590 kJ

Protéines: 23 g

Lipides: 16 g

Glucides: 35 g