



## BURGER AU CHOU ROUGE

### INGRÉDIENTS

- 4 pains à burger
- Salade
- 1 bocal de chou rouge Charles Christ
- 1 oignon rouge
- De la Mayonnaise maison
- 4 blancs de poulet
- 2 œufs
- De l'Huile d'Olive

### PRÉPARATION

1. Battre les œufs, passer les blancs de poulet dans l'œuf, puis dans la chapelure, répéter l'opération 1 à 2 fois.
2. Cuire à la poêle 6 à 7 min de chaque côté ou au four pour une cuisson plus harmonieuse.
3. Émincer l'oignon rouge et le faire revenir dans une poêle, une fois l'oignon suffisamment cuit et le feu éteint, y ajouter le chou rouge lacto-fermenté pour le réchauffer légèrement.
4. Dans une autre poêle, faire dorer les pains sur le côté mie durant quelques minutes.
5. Si vous le souhaitez, vous pouvez mettre de la mayonnaise sur les pains et de la salade.
6. Ajoutez le poulet pané puis le chou fermenté revenu avec l'oignon rouge.



BON APPÉTIT !