

Donne 8 portions • Portion : 2 petits pains



PRÉPARATION : 5 minutes

CUISSON : 25 minutes

rencontrez
moi

Tupperware[®]

PETITS HAMBURGERS au poulet BBQ

2 poitrines de poulet de 8 oz/225 g désossées, débarrassées de la peau
16 petits pains

Sauce BBQ du sud-ouest

½ oignon moyen, haché à l'aide du Hachoir Gagne-temps

1 c. à soupe de cassonade

1 c. à soupe de Mélange Chipotle du sud-ouest

1 tasse de ketchup

2 c. à soupe de vinaigre de cidre de pomme

1. Mettre les poitrines de poulet dans le bol étuveur de l'Intelli-Vap Tupperware[®]. Remplir le réservoir d'eau jusqu'à la ligne de remplissage minimum. Mettre le bol étuveur sur le réservoir d'eau, couvrir et cuire au micro-ondes à puissance élevée pendant 18–22 minutes.
2. Pendant que le poulet cuit, préparer la sauce BBQ du sud-ouest en mélangeant tous les ingrédients de la sauce dans un Micro-pichet 1 L.
3. Quand le poulet a fini de cuire, laisser reposer, à couvert, pendant 5 minutes avant de le retirer et de le couper en cubes.
4. Couvrir la sauce BBQ et cuire au micro-ondes à puissance élevée pendant 3 minutes.
5. Combiner le poulet et la sauce dans la base du Système Rapido Chef équipé de la lame, couvrir et tourner la manivelle jusqu'à ce que le tout soit haché et bien combiné. Servir sur des petits pains.

Information nutritionnelle (par portion) :

Calories : 90 Total lipides : 1 g Lipides saturés : 0 g Cholestérol : 25 mg Glucides : 11 g Sucre : 10 g Fibres : 0 g
Protéines : 10 g Sodium : 610 mg Vitamine A : 4 % Vitamine C : 2 % Calcium : 0 % Fer : 2 %