



Tartines et sandwichs

Bagel à la dinde façon hamburger



35 min 20 min 15 min

TEMPS TOTAL

PRÉPARATION

CUISON

0

REPOS

847

CALORIES

Étape 1

Préparation des steaks de dinde

- 1 Mettre les escalopes de dinde dans un robot mixeur, mixer et débarrasser dans un saladier.
- 2 Ciseler les feuilles de basilic à l'aide d'un couteau éminceur et les ajouter dans le saladier.
- 3 Ajouter ensuite la sauce Worcestershire et le Tabasco.
- 4 Assaisonner de sel et de poivre puis malaxer avec les mains pour obtenir un mélange homogène.
- 5 Façonner des boules puis les aplatir avec la paume de la main.
- 6 Utiliser un emporte-pièce pour obtenir des steaks de dinde de taille uniforme.
- 7 Faire chauffer de l'huile de colza dans une poêle.
- 8 Cuire les steaks de dinde sur feu moyen pendant environ 5 minutes de chaque côté.
- 9 Assaisonner de sel et de poivre.
- 10 Les maintenir au chaud une fois cuits jusqu'au service.

Étape 2

Préparation de la garniture

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour les steaks de dinde

1 kg **Escalope(s) de dinde**
4 feuille(s) **Basilic**
1 trait **Sauce Worcestershire**
1 trait **Tabasco**
1 **Sel**
1 **Poivre**
2 c. à soupe **Huile de colza**

Ingrédients pour la garniture

4 unité(s) entière(s)
Pain(s) type Bagel
55 g **Fromage frais à tartiner**
10 tige(s) **Ciboulette**
1 pincée(s) **Paprika**
2 **Tomate(s)**
1.5 **Avocat**

- 1 Couper les bagels en deux à l'aide d'un couteau scie puis les disposer sur une grille côté mie vers le haut.
- 2 Mettre le four sur position grill puis les enfourner jusqu'à ce que la surface de la mie soit bien colorée.
- 3 Ciseler finement la ciboulette à l'aide d'un couteau éminceur.
- 4 Dans un bol, mélanger le fromage frais et la ciboulette à l'aide d'un fouet jusqu'à obtention d'un mélange onctueux.
- 5 Ajouter le paprika, remuer de nouveau puis réserver.
- 6 Couper les tomates en rondelles à l'aide d'un couteau d'office puis réserver.
- 7 Couper les avocats en deux à l'aide d'un couteau d'office, retirer le noyau puis extraire la chair à l'aide d'une cuillère à soupe.
- 8 La détailler en tranches à l'aide d'un couteau éminceur, réserver.
- 9 Citronner légèrement les avocats pour éviter qu'ils ne noircissent.

Étape 3

Dressage

- 1 Disposer les steaks de dinde sur les bagels.
- 2 Ajouter les tranches de tomate et d'avocat puis napper de sauce aux herbes à l'aide d'une cuillère à soupe.
- 3 Recouvrir avec le chapeau du bagel et servir sans attendre.