**Burger de poulet avec un petit pain de brocoli**

**Thym  
sel et poivre  
moutarde en grain  
vinaigre balsamique blanc  
yaourt grec  
ketchup  
tranches de Vieux Bruges  
carottes  
chou blanc  
céleri-rave  
pommes  
oignon rouge  
jus d'orange  
graines de sésame  
roquette  
cornichons au vinaigre  
oignons perlés marinés  
panais  
mayonnaise**

**brocoli  
poudre d'amande  
parmesan  
farine fluide  
œufs  
oignons  
huile d'olive  
tomates  
persil séché  
poudre d'oignon  
marjolaine  
pancetta  
poulet émincé  
poudre de cumin  
piment d'Espelette  
ail  
coriandre  
origan**

**Petits pains de brocoli :** coupez les fleurettes du brocoli, râpez-les finement et passez-les en pâte dans le robot ménager. Mettez la masse dans un tissu mousseline. Essorez autant d'humidité que possible. Mettez le brocoli sec dans un bol de mélange. Mélangez avec la farine d'amande, le parmesan très finement râpé, quelques cuillères à soupe de farine fluide et 1 œuf par tige de brocoli utilisée. Le résultat doit être une pâte ferme. Corrigez si nécessaire.

Faites des disques plats de la pâte. Placez-les sur un tapis en silicone et faites-les cuire pendant 30 minutes dans un four préchauffé à 185°C. Conservez-les couverts jusqu'à leur utilisation.

**Oignons grillés :** coupez les oignons en tranches épaisses, vaporisez-les d'huile d'olive. Placez-les dans une poêle à griller chaude et, sans les déplacer, faites-les frire pendant environ trois minutes de chaque côté. Assurez-vous que les disques restent entiers en les retournant délicatement avec une spatule. Déposez les tranches d'oignon grillées dans un plat et gardez-les au chaud jusqu'à leur utilisation.

**Tomates grillées :** coupez les tomates cœur de bœuf en tranches épaisses. Marinez-les brièvement dans de l'huile d'olive mélangée avec du persil séché, de la poudre d'oignon et de la marjolaine. Faites griller les tranches pendant environ deux minutes de chaque côté, jusqu'à ce que le motif du gril soit perceptible.

**Pancetta croustillante :** faites frire de fines tranches de pancetta dans une poêle sèche, égouttez et mettez la poêle dans un four chaud pendant quelques minutes supplémentaires, jusqu'à ce que la pancetta soit sèche et croustillante.

**Hamburgers de poulet :** assaisonnez le hachis de poulet avec le cumin, le piment d'Espelette, l'ail, la coriandre, l'origan, le thym, le poivre et le sel. Formez des hamburgers et faites-les frire dans l'huile d'olive.

**Vinaigrette à la moutarde :** mélangez de la moutarde en grain avec un filet de balsamique blanc, du yaourt grec et quelques cuillères de ketchup.

**Salade de chou frais :** nettoyez et râpez des carottes, du chou blanc, du céleri-rave et une pomme épluchée. Hachez l'oignon rouge très finement. Mélangez le tout avec du yaourt grec et un filet de jus d'orange. Vous pouvez l'épicer si vous le souhaitez.

**En outre** : faites griller les graines de sésame, lavez la mâche, la roquette ou la laitue iceberg. Coupez les cornichons et les oignons perlés, faites frire les œufs au plat. Faites des frites de légumes à partir de carottes et de panais. Faites-les frire dans l'airfryer.

**Assemblage** : commencez par un petit pain de brocoli et terminez par de la moutarde mélangée à de la mayonnaise, un peu de roquette, de la pancetta, du burger, du fromage, de la tomate, de l'oignon, de la vinaigrette, du persil plat, du petit pain.

**Dans l'assiette :** disposez un lit de laitue et garnissez-le d'un œuf au plat, d'une cuillerée de salade de chou, de cornichons, d'oignons marinés, de tomates, d'oignons, de graines de sésame grillées, de chips de légumes et et tout ce que votre inspiration vous pousse à faire.