



Temps de préparation : 5 MIN

Temps de cuisson : 20 MIN

Portions : 4

Ingrédients :

- 500 g (1 lb) de poulet haché maigre
- 1 branche de céleri et 1 petit oignon, tranchés finement
- 1 œuf, battu
- 30 ml (2 c. à soupe) de sauce soya VH[®]
- 125 ml (½ tasse) de sauce pour cuisson Miel et ail VH[®]
- 125 ml (½ tasse) de chapelure
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile végétale
- Garnitures (laitue, tranches de tomate)

Étapes :

1. *Mélanger le poulet haché avec le céleri, l'oignon, l'œuf, la sauce soya VH[®], la sauce pour cuisson Miel et ail VH[®] et la chapelure.*
2. *Diviser le mélange en 4 portions et les former en galettes.*
3. *Faire chauffer l'huile dans un poêlon à feu moyen. Cuire les galettes de 8 à 10 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit.*
4. *Déposer les galettes de poulet cuites dans 4 pains à hamburger chauds.*
5. *Garnir de laitue, de tranches de tomate et de vos condiments préférés.*

Suggestion : Refaites la recette en remplaçant le poulet par une autre viande hachée de votre choix. Le



Hamburgers au poulet miel et ail

résultat sera tout aussi succulent!