



Trempe (garniture) protéinée au poulet ultra polyvalente

[ACCOMPAGNEMENTS](#) - [RECETTES](#) - [REPAS](#) - [VOLAILLES](#)



NOMBRE DE PORTION : 4-6

TEMPS DE PRÉPARATION : 20 MIN

TEMPS DE CUISSON :

TEMPS DE REPOS :

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: FACILE

CONGÉLATION: NON

Ingrédients

Sauce :

- 3/4 tasse de yogourt grec nature
- Le jus d'une lime
- 1 c. table de poudre de chili (moins si vous êtes sensibles au "piquant")
- 1/2 c. thé de cumin
- 1/2 c. thé de paprika
- 1 c. thé de poudre d'ail
- Sel et poivre

Autres ingrédients :

- 2 tasses de poulet cuit, coupé en petits morceaux ou effiloché
- 1 conserve de haricots noirs
- 1 tasse de maïs, décongelé
- 1/2 tasse de poivron rouge, coupé en petits cubes
- 1 échalote française, ciselée
- 1 poignée de coriandre fraîche, ciselée

Servir avec des croustilles de maïs ! Voir aussi les autres suggestions dans le texte plus bas.

Préparation

1. Mélanger les ingrédients de la sauce dans un grand bol.
2. Ajouter tous les ingrédients à la sauce et bien mélanger.
3. Ajuster les assaisonnements au besoin.