

Salade Cobb avec poulet grillé sur le BBQ

[RECETTES](#) - [BBQ](#) - [SALADES](#) - [VOLAILLES](#)



NOMBRE DE PORTION : 4-6

TEMPS DE PRÉPARATION : 20 MIN

TEMPS DE CUISSON : 19-21 MIN

TEMPS DE REPOS : 3H

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: FACILE

CONGÉLATION: NON

Ingrédients

Vinaigrette/marinade :

- 90 ml de vinaigre balsamique
- 2 c. table de moutarde de Dijon
- 2 gousses d'ail, hachées
- 2/3 tasse d'huile d'olive
- 1 c. soupe de sirop d'érable
- ½ c. thé de sel
- Poivre au goût

Salade :

- 2 grosses poitrines de poulet (approximativement 400 grammes)
- Le 2/3 d'une salade Iceberg, coupée en lanière
- 4 œufs, cuits dur
- 8 tranches de bacon, cuites et coupées en morceaux
- 1 gros avocat, coupé en cube ou en fines tranches
- 1 ½ tasse de tomates cerises, coupées en deux
- ¼ tasse d'oignon rouge, coupé en fines tranches
- 60-80 grammes de fromage bleu, émietté (vous pouvez mettre de la feta si vous n'aimez pas le fromage bleu)
- ¼ tasse de persil frais, ciselé
- Des quartiers de citron

Préparation

1. Mélanger tous les ingrédients de la vinaigrette.
2. Réserver la moitié au réfrigérateur.
3. Prendre l'autre moitié et la verser dans un plat. Déposer les poitrines de poulet et bien les enrober.
4. Laisser mariner au réfrigérateur pendant 3-4 heures, mais pas plus de 12 heures.
5. Partir votre BBQ à feu moyen vif.
6. Saisir vos poitrines de poulet sur la grille à feu direct 2 minutes de chaque côté.

7. Déplacer les poitrines pour continuer la cuisson à feu indirect pendant 15 minutes. Le temps de cuisson va varier selon l'épaisseur de vos poitrines. Il faut atteindre une cuisson interne de 165 F. Retirer du feu et laisser reposer quelques minutes avant de le couper en tranche.
8. Pendant le repos de la viande, monter votre salade.
9. Déposer la laitue, les œufs, le bacon, l'avocat, les tomates, les oignons rouges et le fromage bleu.
10. Déposer ensuite les poitrines de poulet.
11. Parsemer de persil et de la vinaigrette préalablement réservée au goût.