

Poitrines de poulet grillées avec salsa à la grecque

RECETTES - REPAS - VOLAILLES



NOMBRE DE PORTION : 4

TEMPS DE PRÉPARATION : 20 MIN

TEMPS DE CUISSON : 21-26 MIN

TEMPS DE REPOS :

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: FACILE

CONGÉLATION: NON

Ingrédients

- 4 poitrines de **poulet Exceldor marinées façon shish-taouk** 2 c. table d'huile de canola
- 2 tasses de verdure au choix
- 1 tasse de pousses au choix
- Quartiers de citron

Tortillas grillées

- 2 grands pains tortillas
- Mélange d'épices à la grecque au goût
- 1 c. table (15 ml) d'huile d'olives ou de margarine

Salsa à la grecque

- 1 tasse (250 ml) de tomates cerises mélangées
- ½ tasse (125 ml) d'olives noires
- ½ tasse (125 ml) de feta
- 2 concombres libanais
- Un trait de jus de citron
- Quelques feuilles de menthe
- ¼ de tasse (60 ml) oignon rouge
- 1 c. table d'huile d'olive
- Poivre et sel

Sauce à l'ail

- ¾ tasse (180 ml) de mayonnaise
- 3-4 gousses d'ail, hachées finement
- 2 c. table (30 ml) de jus de citron
- ½ c. thé (2,5 ml) de sel
- Un peu de poivre

Préparation

1. Préchauffer le four à 425 F. Badigeonner des deux côtés, les pains tortillas avec de l'huile ou de la margarine.
2. Saupoudrer d'épices grecques.
3. Couper les pains tortillas en triangle à l'aide d'un ciseau ou d'une roulette à pizza.
4. Déposer les triangles sur une plaque à biscuit recouverte de papier parchemin.
5. Mettre au four pendant 6-8 minutes. Vérifiez à ne pas trop les faire cuire. Ils doivent être dorés sans plus. Réserver.
6. Pendant ce temps, chauffer l'huile de canola dans un poêlon.
7. Faire dorer les poitrines de poulet des deux côtés et les transférer dans un plat allant au four.
8. Recouvrir de papier d'aluminium et faire cuire à 350 F pendant 15-20 minutes.
9. Pendant ce temps, couper les tomates, les concombres, et la feta en brunoise (très petits cubes). Trancher les olives et hacher finement les oignons.
10. Mettre le tout dans un bol.
11. Ajouter le jus de citron, les feuilles de menthe hachées grossièrement et l'huile. Bien mélanger.
12. Saler et poivrer.
13. Dans un autre bol, mélanger les ingrédients pour la sauce à l'ail.
14. Lorsque le poulet sera cuit, le laisser reposer quelques minutes. Profitez-en pour monter les assiettes. Mettre de la salade, des pousses et un peu de sauce à l'ail dans les assiettes. Déposer une poitrine de poulet tranchée dans chaque assiette et garnir avec la salsa à la grecque. Servir avec des quartiers de citron et des tortillas grillés !