

Poitrines de poulet tex mex avec salsa de fraises et avocat

RECETTES - BBQ - REPAS - VOLAILLES



NOMBRE DE PORTION : 4

TEMPS DE PRÉPARATION : 25 MIN

TEMPS DE CUISSON : 17-22 MIN

TEMPS DE REPOS : 10 MIN

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: FACILE

CONGÉLATION: NON

Ingrédients

- Poulet mariné :
 - 4 poitrines de poulet désossées Exceldor
 - 2 c. table d'huile d'olive
 - Le jus d'une lime
 - 2 c. table de cassonade
 - 1 c. table de poudre de chili
 - 2 c. table de sel d'oignon
 - 1 c. à thé de paprika
 - 1 c. à thé de cumin
 - 1 c. à thé d'origan séché
 - 1 c. thé de poudre d'ail
 - Une petite pincée de flocons de piments de cayenne
 - Sel et poivre du moulin

Accompagnement :

- 1 tasse de riz sauvage
- 1 gros avocat
- 2 tasses de fraises du Québec, équeutées
- 2 oignons verts (aka échalotes au Québec)
- 3 c. thé de jus de lime fraîchement pressé
- 1 petite poignée de coriandre fraîche, hachée
- 1 filet d'huile d'olive ou d'avocat

- Sel et poivre au goût

Préparation

1. Mélanger les ingrédients de la marinade et mettre dans un sac ziploc avec les poitrines de poulet pendant au moins une heure.
2. Partir le BBQ à 350 °F (176 °C). Fermer le feu d'un côté du BBQ.
3. Saisir les poitrines de poulet 1-2 minute de chaque côté.
4. Les transférer sur la grille opposée (celle dont le feu est éteint) pour une cuisson à chaleur indirecte. Cuire 15-20 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit. Laisser les poitrines reposées dans une assiette recouverte de papier d'aluminium.
5. Pendant ce temps, faire cuire le riz selon les instructions du fabricant.
6. Couper les fraises et l'avocat en petits cubes.
7. Trancher les oignons verts, finement.
8. Dans un bol, mélanger l'huile, la coriandre, le jus de lime, le sel, le poivre et les fraises.
9. À la dernière minute, ajouter les avocats et brasser délicatement.
10. Déposer les poitrines sur le riz et ajouter la salsa de fraises sur les poitrines.
11. Déguster avec un bon verre de vin !