



SALADE GRECQUE ET CUISSE DE POULET

Avec du couscous perlé et de la feta



Couscous perlé



Émincé de cuisse de poulet aux épices méditerranéennes



Salade romaine



Tomate prune



Concombre



Oignon rouge



Feta



Citron

 Total : 20 min.

 Rapido

 Très facile

 Caloriefocus

 Consommer dans les 3 jours

Aujourd'hui, vous allez préparer une salade-repas bien fraîche — parfait pour inviter le soleil à votre table lorsque le temps est maussade. Les ingrédients de base sont des incontournables de la cuisine grecque : concombre, feta et oignon rouge, que vient compléter la cuisse de poulet épicé à la méditerranéenne pour encore plus de soleil.

BIEN COMMENCER

USTENSILES : Casserole avec couvercle, poêle et saladier.
Salade de salade grecque et cuisson de poulet : c'est parti !



1 CUIRE À L'EAU ET À LA POÊLE

- Préparez le bouillon dans la casserole. Ajoutez le **couscous perlé** et faites cuire 12 à 14 minutes à couvert, jusqu'à absorption totale. Remuez régulièrement pour éviter qu'il n'accroche.
- Pendant ce temps, faites chauffer l'huile d'olive à feu moyen-vif dans la poêle. Faites-y cuire le **poulet** 6 à 7 minutes.



3 PRÉPARER LA VINAIGRETTE

- Pressez une moitié du **citron** et coupez l'autre en quartiers.
- Mélangez 1 cs de **jus de citron** par personne, l'huile d'olive vierge extra et le miel, puis salez et poivrez.
- Ajoutez la vinaigrette au saladier et mélangez bien.



2 COUPER ET ÉMIETTER

- Pendant ce temps, coupez la **salade romaine** en petits morceaux et ajoutez-les au saladier.
- Coupez la **tomate prune** et le **concombre** en petits dés et émincez l'oignon rouge ✨.
- Ajoutez la **tomate**, le **concombre** et l'**oignon** à la **salade romaine**.
- Émiettez la **feta**.



4 SERVIR

- Servez la **salade** dans les assiettes.
- Disposez le **couscous perlé** et le **poulet** par-dessus, puis garnissez avec la **feta** et les quartiers de **citron**.

★**CONSEIL :** Si vous n'aimez pas les oignons rouges crus, faites-les cuire avec le poulet.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Couscous perlé (g) 1)	85	170	250	335	420	500
Émincé de cuisson de poulet aux épices méditerranéennes (g) ✨	130	260	390	520	650	780
Salade romaine (pc) ✨	¼	½	¾	1	1¼	1½
Tomate prune (pc) ✨	1	2	3	4	5	6
Concombre (pc) ✨	¼	½	¾	1	1¼	1½
Oignon rouge (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Feta (g) 7) ✨	25	50	75	100	125	150
Citron (pc) ✨	½	1	1½	2	2½	3

À ajouter vous-même

Bouillon de légumes (ml)	175	350	525	700	875	1050
Huile d'olive (cs)	1	1	2	2	3	3
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Miel (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	Selon le goût					

✨ Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3140 / 751	411 / 98
Lipides (g)	32	4
Dont saturés (g)	7,9	1,0
Glucides (g)	74	10
Dont sucres (g)	14,6	1,9
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	36	5
Sel (g)	2,9	0,4

ALLERGÈNES

1) Céréales contenant du gluten 7) Lait/lactose

📌 **CONSEIL :** Vous surveillez votre apport en calories? Utilisez alors 50 g de couscous perlé par personne et n'utilisez pas d'huile d'olive vierge extra. Faites cuire la quantité de couscous perlé dans 100 ml de bouillon par personne.

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.



SEMAINE 25 | 2019

