

Salade de poulet à la sauce chimichurri avec feta

Faible en calories

30 minutes



Poitrines de poulet



Persil



Coriandre



Oignon rouge



Citron



Chou frisé, haché



Feta, émietté



Tomates Roma



Poivron



Mélange paprika
fumé et ail

BONJOUR CORIANDRE

Cette herbe polyvalente ajoute une touche citronnée!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Plaque à cuisson, zesteur, cuillères à mesurer, grand bol, papier parchemin, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

| | 2 personnes | 4 personnes |
|-----------------------------|--------------|--------------|
| Poitrines de poulet * | 2 | 4 |
| Persil | 7 g | 14 g |
| Coriandre | 7 g | 14 g |
| Oignon rouge | 56 g | 113 g |
| Citron | 1 | 2 |
| Chou frisé, haché | 113 g | 227 g |
| Feta, émietté | ¼ tasse | ½ tasse |
| Tomates Roma | 160 g | 320 g |
| Poivron | 160 g | 320 g |
| Mélange paprika fumé et ail | 1 c. à soupe | 2 c. à soupe |
| Sucre* | ½ c. à soupe | 1 c. à soupe |
| Huile* | | |
| Sel et poivre* | | |

* Essentiels à avoir à la maison

** Faire cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.

• L'emballage sous vide garantit une fraîcheur maximale des aliments, mais peut légèrement faire changer leur couleur et leur donner une odeur plus prononcée. Chaque aliment retrouvera son état d'origine 3 minutes après l'ouverture de l'emballage.

Allergènes

Hé, cuisiniers amateurs! Pour obtenir les renseignements les plus à jour sur les allergènes, consultez les étiquettes de nos boîtes-repas.

Les ingrédients sont emballés dans des installations où l'on manipule aussi des œufs, du poisson, des crustacés, des fruits de mer, du lait, de la moutarde, des arachides, du sésame, du soja, des sulfites, des noix et du blé.

La faible teneur en calories (650 kilocalories ou moins) est fondée sur un calcul de la quantité de kilocalories par portion.



Préparer

Zester et presser le **citron**. Hacher grossièrement le **persil** et la **coriandre**. Couper les **tomates** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Évider le **poivron**, puis le couper en morceaux de 1,25 cm (½ po). Peler l'**oignon**, le couper en deux, puis en couper la **moitié** en morceaux de 0,5 cm (¼ po) (utiliser l'oignon entier pour 4 personnes).



Assembler la salade

Pendant que le **poulet** cuit, fouetter le **reste** du **zeste** et du **jus de citron**, **½ c. à soupe** de **sucre** et **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler les quantités pour 4 personnes) dans le grand bol (celui de l'étape 2). Ajouter le **chou frisé** et attendrir. Ajouter les **tomates** et les morceaux de **poivron**, puis bien mélanger. **Saler et poivrer**.



Faire le chimichurri

Dans un grand bol, mélanger le **persil**, la **coriandre**, les morceaux d'**oignon**, la **moitié** du **zeste de citron**, la **moitié** du **jus de citron**, la **moitié** du **mélange paprika fumé et ail** et **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler et poivrer**.



Terminer et servir

Trancher le **poulet** finement. Répartir la **salade** dans les assiettes. Garnir de **poulet tranché**. Parsemer de **feta**.

Le repas est prêt!



Faire cuire le poulet

Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Assaisonner du **reste** du **mélange paprika fumé et ail**, puis **saler et poivrer**. Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **poulet**. Saisir jusqu'à ce qu'il soit doré, de 1 à 2 minutes par côté. Transférer sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Couronner chaque **poitrine** de **chimichurri**. Faire rôti au **centre** du four de 10 à 12 minutes, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.