

Poitrine de poulet à la guacamole



Image peut varier selon disponibilité des ingrédients du moment.

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES



540
calories

ACCOMPAGNEMENT

Salade à la salsa

À SE PROCURER

Huile d'olive, sel et poivre

INGRÉDIENTS

600 grammes de poitrines de poulet au grain
140 grammes de salade iceberg
1 tige de coriandre, hachée finement
1 lime, pressée
140 grammes de tomates, en dés
30 grammes de graines de tournesol
1 à 2 avocats, en purée
1 pincée d'épices BBQ

INSTRUCTIONS

Dans une poêle, chauffer un filet d'huile à feu moyen et chauffer votre BBQ en huileant les grilles.

À la poêle, griller les graines de tournesol, chauffer 1 minute, transférer dans une assiette, assaisonner avec $\frac{1}{3}$ du mélange d'épices, sel et poivre.

Assaisonner le poulet avec le mélange d'épices restants, sel, poivre et griller sur le BBQ ou dans la poêle 5 minutes par côté, jusqu'à ce qu'il soit bien cuit. Transférer et laisser reposer pendant 5 minutes avant de servir.

Couper les tomates en dés, écraser l'avocat, presser la lime, hacher la coriandre et la laitue.

Dans un bol, mélanger les tomates, la purée d'avocat, $\frac{1}{2}$ de la coriandre, $\frac{1}{2}$ du jus de lime et un filet d'huile d'olive, saler et poivrer.

Dans un bol, ajouter la laitue, les graines de tournesol, la coriandre restante, le jus de lime restant, 4 c. à s. d'huile d'olive, saler et poivrer au goût.

Monter les assiettes en répartissant les poitrines de poulet, la salade et la salsa guacamole-tomate sur le poulet.

TEMPS

20

RÉSULTAT

4



au jour le jour

bon appétit