



Image peut varier selon disponibilité des ingrédients du moment.

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES



ACCOMPAGNEMENT

Salade de courgettes

À SE PROCURER

Huile d'olive, sel et poivre

Poulet grillé au cajun



INGRÉDIENTS

600 grammes de poitrines de poulet au grain
 1 bouquet de coriandre, haché finement
 1 bouquet d'oignons verts, hachés
 1 lime, zestée et pressée
 1 à 2 zuchinis, en morceaux
 200 grammes de carottes, en morceaux
 100 grammes d'artichauts, hachées
 100 ml de crème sure légère
 1 pincée d'épices cajun

INSTRUCTIONS

Préchauffer le four à 450 °F ou chauffer votre BBQ à feu moyen-vif en prenant soin de huiler les grilles.

Couper les carottes en morceaux, zester et couper la lime en quartiers, hacher les artichauts, couper en morceaux les zuchinis, trancher finement les oignons verts et la coriandre.

Sur une plaque de cuisson, mélanger les carottes d'un filet d'huile, de $\frac{1}{3}$ du mélange d'épices, sel, poivre et rôtir 15 minutes au four ou sur le BBQ, jusqu'à tendreté.

Assaisonner le poulet de $\frac{1}{2}$ du mélange d'épices restants, sel, poivre et griller sur le BBQ (ou dans une poêle, chauffée avec d'un filet d'huile à feu moyen-vif), 8 minutes par côté. Retirer et réserver.

Ajouter les zuchinis à la plaque de carottes, les épices restants, sel, poivre et remettre sur le grill ou au four 3 minutes. Réserver.

Dans un bol, mélanger les artichauts, les oignons verts, $\frac{1}{2}$ de la coriandre, $\frac{1}{2}$ du zeste de lime, le jus de $\frac{1}{2}$ des quartiers de lime, un filet d'huile d'olive, sel et poivre. Mélanger.

Monter les assiettes en répartissant les légumes rôtis, la crème sure, les oignons verts restants, la coriandre restante, le poulet, la salsa d'artichauts, les quartiers de lime restants et zeste désiré.

TEMPS

20

RÉSULTAT

4



au jour le jour

bon appétit