



Image peut varier selon disponibilité des ingrédients du moment.

Poulet italien Marinara



INGRÉDIENTS

600 grammes de poitrines de poulet au grain
1 gousse d'ail, hachée finement
800 g de patates en quartier
1 tige de persil, haché finement
1 concombre anglais, en rondelles
30 ml de vinaigre balsamique
400 ml de sauce marinara
60 grammes de mozzarella d'Oka
125 ml de vinaigre de vin blanc
1 pincée d'épices ail tomates de St-Joseph-du-Lac
1 pincée d'épice italienne

INSTRUCTIONS

Préchauffer le four à grill.

Hacher finement le persil, l'ail, couper les concombres en rondelles, les patates en quartiers et le poulet en 4 morceaux.

Placer les patates sur une plaque allant au four, arroser d'huile et assaisonner de l'épice italienne, sel et poivre et cuire au four 10-15 mns.

Dans une poêle allant au four, chauffer un filet d'huile à feu moyen-vif, assaisonner le poulet avec $\frac{1}{2}$ du mélange d'épices ail et tomates, sel, poivre et cuire 5 minutes par côté ou jusqu'à ce qu'il soit bien cuit. Transférer et réserver la poêle.

Dans la poêle réservée, chauffer un filet d'huile à feu moyenvif, ajouter l'ail, le mélange d'épices restants, cuire 1 minute, ajouter la sauce marinara, 4 c. à s. d'eau, saler, poivrer, réduire le feu et mijoter 3 minutes, jusqu'à ce que la sauce commence à épaissir.

À la poêle de sauce, ajouter le poulet cuit, $\frac{1}{2}$ du persil, mélanger, garnir le poulet avec la mozzarella, griller au four 2 minutes.

Dans un bol, mélanger le vinaigre balsamique, 6 c. à s. d'huile d'olive, sel, poivre, y ajouter les concombres.. Mélanger, saler et poivrer.

Monter les assiettes en répartissant le poulet, parsemer le persil restant sur le dessus et servir la salade de concombre en accompagnement.

TEMPS

30

RÉSULTAT

4

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES



ACCOMPAGNEMENT

Patate aux épices

À SE PROCURER

Huile d'olive, sel et poivre



au jour le jour

bon appétit